# Keajaiban Ikhlas

Muhammad Gatot Aryo Al-Huseini

# Resensi Buku
# "Keajaiban Ikhlas"

**Penulis:**
**Muhammad Gatot Aryo Al-Huseini**

Kajian komprehansip tentang ikhlas, dari pemahaman ikhlas dalam perspektif spiritualisme clasic, hingga pemahaman ikhlas dari sisi kajian ilmiah modern. Buku ini juga mengkaji ikhlas dari dua kutub pemahaman yang selama ratusan tahun sulit di pertemukan. Tapi ternyata, kajian ikhlas mampu mempertemukan dua kutub yang sering kali bersebrangan ini, dan memberikan sentuhan benang merah yang muaranya tak terbantahkan adalah "Sang Khalik" (Allah SWT).

Dalam buku ini juga, ikhlasa di kaji dari dua sisi yang berbeda. Yaitu aspek vertikal dan aspek horizontal, membuat anda akan mendalami ikhlas buakan hanya sebagai sarana untuk mencapai ketauhidan yang kan memperkuat keimanan dan kecintaan kepada Allah SWT. Tapi juga buku ini membuka tabir rahasia, bahwa ikhlas memiliki efect yangmampu mempositifkan bagi pikiran, jasmani dan ruhani manusia, dan dapat di buktikan secara ilmiah.

Dan ternyata "Ikhlas" mempunyai peranan yang penting dan luar biasa bagi tercapainya kesuksesan, kebaikan, dan kebahagiaan seorang Hamba Allah baik di Dunia maupun di Akhirat. Sebuah referensi buku yang wajib di baca, seba di sini and aakan menemukan "Keajaiaban Ikhlas" yang akan mencerahkan hidup anda, juga akan merubah cara pandnag, pikr dan tindakan anda tetang hakikat "Kebahagian Sejati".

## Kenapa Buku Ini Harus Di Baca?

- Kajian ikhlas bukan hanya sudut pandang spiritualisme clasic, tapi juga kajian ilmiah modern. Dan membuka cakrawala cakrawala anda tentang hakikat ikhlas dan dampak luar biasanya bagi kehidupan manusia.
- Membuka tabir "Kejaiban Ikhlas" yang memiliki pengaruh positif bagi kesehatan pikiran, jasmani dan ruhani manusia.
- Membuka tabir "Kejaiban Ikhlas" yang dapat menyembuhkan penyakit Kanker, Stres dan Depresi.
- Membuka tabir "Keajaiban Ikhlas" yang ternyata mampu memberikan ketantraman, ketenangan dan kedamaian hati.
- Membuka tabir "Keajaiban Ikhlas" yang merupakan kunci kepastian hidup, di antara gelombang kehidupan yang tidak pasti.
- Membuka tabir "Keajaiban Ikhlas" yang merupakan pondasi awal tercapainya kesuksesan dan kebahagiaan seorang hamba Allah.

# BAB 1. Apa Itu Ikhlas ?

*" Katakan , sesunggguhnya sholat ku, ibadahku, hidupku dan matiku hanya untuk Allah, seru sekalian alam, tiada sekutu baginya, dan demikianlah yang di perintahkan kepadaku dan aku adalah orang yang pertama-tama menyerahkan diri (kepada Allah)."* (QS. Al-An'am : 162-163)

*Ikhlas*, adalah sebuah kata yang tak asing lagi di telinga kita. Kata ikhlas sering digunakan dalam berbagai aktifitas hidup kita, mulai saat bersedekah, beribadah, bekerja, berusaha, membantu orang lain, berkeluarga, dan banyak aktifitas hidup lainnya. Kata ikhlas biasanya, sering kita gunakan untuk menjelaskan tindakan-tindakan yang *tidak beroreintasi materil, tanpa pamrih dan tulus.*

Tindakan yang disertai keikhlasan, sering membuat decak kagum banyak orang, karena tindakan tersebut adalah bentuk pengorbanan diri seseorang pada orang lain, tanpa berharap pamrih dari orang dibantunya. Ternyata ikhlas bukan sembarang "kata", makna ikhlas bagaikan sebuah mantra yang mampu memberikan keajaiban dalam kehidupan manusia. Karena manusia-manusia yang ikhlas, memiliki keistimewaan-keistimewaan tersendiri dalam hidupnya "?".

Kekuatan ikhlas, ternyata *dapat memberikan perubahan positif dalam kehidupan manusia*. Kekuatan positif inilah yang membuat orang ikhlas, selalu mendapatkan kemudahan-kemudahan dalam hidupnya. Orang ikhlas hatinya, akan selalu di lapangkan hidupnya oleh Allah, jiwanya selalu berserah diri pada pencipta-Nya. Sehingga beban-beban di punggungnya, akan di ringankan oleh Allah dari beban-beban ujian yang memberatkan hidupnya, semua kesulitannya akan di mudahkan oleh Allah. *Karena orang ikhlas selalu percaya, sesudah kesulitan pasti ada kemudahan. Dan ia percaya, Allah akan selalu menolong hamba-hambanya yang ikhlas.*

*Apa itu ikhlas? Bagaimana penggunaannya? Apa urgensinya sikap ikhlas dalam kehidupan manusia? Kekuatan positif apa yang dimiliki oleh seorang manusia, ketika dia bersikap ikhlas?.*

Semua jawaban itu akan kita dapatkan, setelah kita memahami makna ikhlas. Caranya yaitu dengan memahami makna ikhlas terlebih dahulu, setelah itu baru kita akan mampu mengimplementasikan dalam kehidupan sehar--hari. Dengan ikhlas, kita tak perlu lagi bergundah hati, resah-gelisah, takut pada kemiskinan, kesempatan, penyakit dan ketidakjelasan masa depan. Ikhlas dapat melapangkan kesempitan, mempositifkan energi-energi negatif dalam diri, menghapuskan kebencian, menghilangkan dendam, dan mendobrak segala bentuk

penyembahan-penyembahan pada Dunia, yang tak sedikit manusia terjebak di dalamnya.

Dengan kemurnian ikhlas, seorang manusia dapat membebaskan dirinya dari segala bentuk perbudakan Duniawi. Ia akan mampu melepaskan dirinya dari segala penyembahan kepada selain Allah. Seperti penyembahan pada materi, Uang, Harta benda, Wanita, Perhiasan, Alkhohol, Narkoba, Birahi, Jabatan, Tahta, Kekuasaan, Tradisi, yang selama ini banyak manusia terbukti terbudaki olehnya. Sesuai penjelasan surat Al-an'am di atas, *Sesungguhnya Shalatku, Ibadahku, Hidupku, dan matiku hanya untuk Allah semata*!, Inilah hakikat Ikhlas. Apalagi penjelasan dalam Surat Al-fatihah.

*" Hanya Engkaulah (Allah) yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah (Allah) kami mohon pertolongan, "* (AL-Fatihah : 5)

Sebagai makhluk yang diciptakan oleh *Sang Khalik*, sudah sepantasnyalah manusia hanya berhak menyembah, berharap, dan memohon pertolongan hanya kepada Allah saja. Dan keikhlasan, adalah pondasi awal untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut. Tanpa keikhlasan, kita tidak akan mampu mengendalikan hawa nafsu, agar tetap berada di jalan lurus, jalan yang di ridhoi oleh Allah.

Sebab hanya dengan berserah diri pada kehendak Allah lah, hidup manusia akan di selamatkan. Dan keikhlasan adalah *kemurnian sikap yang akan membuat manusia menjadi hamba Allah, bukan hamba nafsunya, bukan hamba selain Allah, bukan hamba materialisme,* sesuatu yang justru hanya ciptaan-ciptaan Allah.

Kemurnian sikap, ucapan, dan perbuatan ikhlas inilah yang membuat kata "ikhlas" bagaikan mantra yang mampu menghujam hati, mengetarkan jiwa, dan sinarnya mampu memancarkan kekuatan positif yang mampu menyelesaikan berbagai macam persoalan hidup. Sebab hanya dengan berserah diri secara utuh kepada Allah lah, semua beban-beban hidup manusia akan di ringankan oleh-Nya.

Sungguh sombong manusia yang hanya menggantungkan hidupnya pada dirinya sendiri, pada kekayaan materi yang di miliki, pada kekuasaan politik maupun tradisi yang sandang, pada popularitas yang membuai, pada ciptaan-ciptaan Allah yang keberadaannya sangat bergantung pada Penciptanya. Sungguh tersesat, manusia yang tidak menggantungkan hidupnya pada Allah, karena sesungguhnya manusia adalah makhluk lemah yang tak memiliki daya dan upaya kecuali dia hanya berserah diri pada Allah. Sebab, tak ada satu helai rambut pun yang jatuh ke Bumi, tak ada satu lembar daun pun yang jatuh ke tanah, kecuali atas seizin Allah. Kalau kita menyadari hal itu, lantas alasan apalagi yang harus kita tunggu untuk tidak menyerahkan diri dan hidup kita kepada Allah saja. Dan cara satu-satunya adalah dengan mengikhlaskan hati.

# A. IKHLAS DALAM AL-QURAN

## 1.1 Memurnikan Keesaan Allah

*"(1)Katakanlah : Dia-lah Allah, Yang Maha Esa (2) Allah adalah Tuhan yang bergantung kepada-Nya segala sesuatu (3) Dia tidak beranak dan tidak pula di peranakkan (4) Dan tidak ada seorang pun yang setara dengan Dia."*
(QS. Al-Ikhlas : 1-4).

Ayat di atas menjelaskan secara gamblang *substansi* keikhlasan. Manusia yang ikhlas akan selalu berkata, *Dialah Allah Tuhan Yang Maha Esa, tempat bergantung kepada-Nya segala sesuatu, tidak beranak dan diperanakkan, dan tidak ada seorang pun yang setara dengan Dia*. Dalam hati orang ikhlas, tak ada secuil pun tempat penghambaan pada sesuatu selain Allah. Karena Ia sangat mengetahui siapa dirinya, darimana asalnya, dan untuk apa ia hidup di dunia ini!

Orang yang ikhlas menyadari sepenuhnya, bahwa Allah adalah tempat segala sesuatunya berantung. Mulai hal-hal yang *makro kosmos* Di Dunia ini seperti alam semesta, galaksi, planet-planet, Matahari, Bulan, Bintang, Meteor, dan segala hal yang disebut *materi*. Hingga hal yang *mikro kosmos* seperti struktur atom, tarik menarik antara proton dan netron. Keseimbangan-keseimbangan alam semesta, keteraturan yang kita temui di planet Bumi, spesies-spesies yang hidup di dalamnya dengan jumlah yang tak terhitung. Bagaimana cara hidup spesies-spesies itu, dengan bakat-bakatnya yang mengagumkan. Sungguh semua tatanan yang sempura itu hanya bergantung pada penciptanya, yaitu Allah SWT.

*"Maka apakah orang-orang yang dibukakan Allah hatinya untuk (menerima) agama Islam, lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang membatu hatinya ?). Maka kecelakaan besarlah bagi mereka yang telah membatu hatinya untuk mengingat Allah. Mereka itu dalam kedekatan yang nyata."* (QS. Az-Zumar : 22)

Apakah dengan mengucapkan "Saya Beragama Islam" cukup untuk membuktikan keikhlasan kita?, padahal hati kita masih membatu dalam mengingat Allah "???". Hamba yang ikhlas, adalah hamba yang hatinya selalu mengingat Allah di setiap detik dalam hidupnya, ia penuhi hatinya untuk berserah diri pada pencipta-Nya. Mulai ia bangun dari tidur hingga ia tertidur kembali, hati orang ikhlas tak akan pernah membatu dalam mengingat Allah. Karena hanya kepada Allah lah ia serahkan segala sesuatunya, dan manusia adalah makhluk yang tak memiliki daya, dan upaya apabila dirinya tidak menggantungkan hidupnya pada Sang Pencipta. Sebab apabila Allah menghendaki manusia tak bisa menghirup oksigen saja (bernafas), maka nyawa manusia di Bumi ini tak dapat tertolong lagi.

## 1.2 Meringankan Beban Kehidupan

*"(1) Bukankah kami telah melapangkan untukmu dada Mu? (2) Dan kami telah menghilangkan dari padamu bebanmu, (3) Yang membuatkan punggung Mu? (4) Dan kami tinggikan sebutan (nama) Mu, (5) Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, (6) Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, (7) Maka apabila kamu telah selesai (dari satu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. (8) Dan hanya kepada Tuhan mulah hendaknya kamu berharap."* (QS. Alam Nasyrah : 1-8)

Surat Alam Nasyrah sangat gamblang menjelaskan keistimewaa manusia yang ikhlas!. Di sana di jelaskan, bahwa *hanya dengan berharap kepada Allah lah, hati kita akan dilapangkannya, punggung kita akan di ringankan dari beban hidup yang memberatkan. Dan segala kesulitan akan di mudahkan, dan Allah akan tinggikan derajatnya,* bagi orang-orang yang hanya berharap kepada Allah.

Kita semua manusia sadar, bahwa menjalani hidup bukanlah hal yang mudah. Hidup itu di penuhi ujian dan cobaan, jalan menanjak terjal yang di penuhi krikil-krikil tajam. Kesedihan dan kebahagian adalah dua hal yang datang bergantian, bagai siang dan malam. Kadang di tengah perjalanan kita merasa bosan, malas dan sedih, sesekali kita mengeluh, menuntut dan menyalahkan keadaan. Walaupun tidak sedikit pula kebahagiaan, keberhasilan, cinta kasih datang menghampiri, menghapus segala luka, dan kecewa yang menghimpit kesengsaraaan.

Tapi di satu sisi, terkadang kebodohan manusia sendiri yang membuat dia sombong dan lupa diri pada pencipta-Nya. Saat keberhasilan dan kebahagian datang, seolah-olah kesuksesan itu, adalah hasil jenih payahnya sendiri. Bahkan ia hampir lupa, bahwa Allah *Yang Maha Berkehendak*, punya andil di dalamnya. Tapi sebaliknya saat ujian dan bencana datang, yang ia hujat malah Tuhan-Nya sendiri. Seolah-olah dia tak pernah melakukan kesalahan sedikit pun, yang membuat bencana itu datang padanya. Padahal kalau ia mau teliti, tindakannya itu hanyalah bentuk-bentuk pembenaran bagi dirinya, atas kesalahan yang dia perbuat sendiri "???".

Disinilah, letak kekhilafan manusia yang perlu di dasari segera mungkin kalau kita ingin memulai mengikhlaskan hati. *Karena manusia yang ikhlas, hatinya sedikit pun tak pernah menghujat Tuhannya*. Sesulit apapun kesedihan, penderitaan, dan kesempitan meghampirinya.

Justru, *semakin besar ujian yang datang maka semakin besar pula kepasrahan dirinya ia panjatkan pada Allah SWT*. Karena orang ikhlas selalu percaya, setelah kesulitan pasti akan datang kemudahan. Bagi hamba-hambanya yang hanya berharap pada Allah, tak ada kamus kesombongan, dalam dirinya. Sebab hanya karena kehendak dan ridha Allah lah, keberhasilan dan kesuksesan itu datang padanya. Sungguh, hanya keikhlasan lah akan membuat hati kita lapang dari belenggu jiwa

yang memenjara, menghilangkan beban-beban kehidupan yang semakin hari, semakin memberatkan pundak manusia.

## 1.3 Menentramkan Hati

> *"Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah lah hati menjadi tentram. Orang-orang yang beriman dan berawal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik."* (QS. AR-RAD : 28-29)

Kemajuan peradaban umat manusia saat ini ternyata telah melupakan sesuatu. Saat umat manusia berlomba-lomba membangun Gedung-Gedung Pembakar Langit, Ilmu pengetahuan mencapai puncaknya hingga manusia bisa menginjak bulan, segala sesuatu di Bumi ini mampu di pelajari, di prediksi, bahkan di manipulasi. Tapi kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, harusnya membuat umat manusia lebih bersyukur, bahwa tak ada satu pun yang sia-sia, yang Allah ciptakan di Bumi ini. Tapi sebaliknya, yang terjadi saat ini *kemajuan peradaban membuat sebagian manusia semakin sombong, bertindak sesuka hati, dan melupakan Tuhan-Nya.*

Di sinilah sebagian manusia modern melupakan sesuatu, sesuatu yang membuat manusia modern hidup dalam kegelisahan hati, kegersangan jiwa, keserakahan hawa nafsu, pemujaan materi, dan ketakutan hidup. Masalah tersebut membuat manusia modern menyadari, *pentingnya ketentraman dan ketenangan hati*. Sebuah kondisi dimana hati dan pikiran manusia merasa bahagia dan damai. Banyak cara lebih dilakukan manusia modern untuk mencapai itu, tapi tak ada yang pernah-pernah berhasil seratus persen mencapainya.

"Kenapa?", Karena mereka melupakan sesuatu yang sangat *subtansial* yang menjadi penyebab tercapainya kebahagiaan dan kedamaian hati. Jawaban lengkapnyanya, ada dalam AL-Quran surat AR-RAD ayat 28-29 yang tertulis diats. Dalam ayat tersebut sangat tegas di sampaikan, *Bahwa hanya dengan mengingat Allah lah hati manusia akan menjadi tentram, dan hanya orang-orang yang ikhlas yang mampu mencapai titik ketentraman hati.* Karena dengan memurnikan keesaan Allah dalam diri, lalu berserah diri kepada-Nya secara utuh, dalam kesedihan, maupun kebahagiaan, disetiap waktu, dalam setiap waktu, dimanapun manuis berada. Maka seorang hamba Allah yang ikhlas, akan mencapai ketentraman hati dalam hidupnya.

Sebetulnya manusia modern tak perlu repot-repot mencari cara untuk menenangkan hati. Karena ketentraman hati akan dapat di capai dengan *keikhlasan*. Segala kegelisahan hati, kegersangan jiwa, dan ketakutan, akan di hilangkan dari hati hamba-hambanya yang ikhlas. Manusia di zaman ini, terlalu sibuk mengejar materi, birahi, dan kekuasaan. Dan hal-hal tersebut belum tentu memberikan ketentraman

hati bagi jiwanya. Allah tidak melarang manusia mengejar kehidupan duniawi, tapi jangan sampai aktivitasmu melupakanmu pada Allah. Karena. *hanya orang-orang beriman dan beramal saleh lah, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik!.*

## 1.4 Memurnikan Ketaatan

*" Padahal mereka tidak disuruh, kecuali supaya menyembah ketaatan kepada-Nya dalam (Menjalankan) agama dengan lurus. "*
(AL-Bayyinah : 5)
*" Sesungguhnya kami menurunkan kepadamu AL-Kitab (AL-Qur'an) dengan (membawa) kebenaran. Maka sembahlah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya. Ingatlah, hanya kepunyaan Allah lah agama yang bersih (dari Syirik). "* (AZ-Zumar : 2-3)

*"Sesungguhnya orang-orang munafik itu (ditempatkan) pada tingkatan yang paling bawah dari neraka, dan kalian tidak akan mendapat seorang penolong pun bagi mereka. Kecuali orang-orang yang bertaubat mengadakan perbaikan, dan berpegang tenguh pada (agama) Allah, dan tulus ikhlas (mengerjakan) agama mereka karena Allah. Maka mereka itu adalah bersama-sama orang yang beriman. "* (An-Nisa' : 145-146)

Keikhlasan akan membawa seorang hamba memurnikan ketaatannya kepada Allah. Karena *ikhlas adalah inti ibadah bagi jiwa manusia.* Mustahil ketaatan pada Allah, akan di terima tanpa di sertai keikhlasan. Karena *ikhlas adalah hakikat ketaatan yang sesungguhnya.*

Saat manusia masih menjadi Ruh, Allah memberikan pertanyaan padanya di alam ruh, *"Siapa Tuhanmu?".* Dan Ruh tersebut menjawab,*"Engkaulah (Allah) Tuhanku!".* Lalu dia menghembuskan Ruh tersebut kejanin manusia, setelah 9 bulan lahirlah seorang bayi manusia ke alam Dunia. Bayi yang lahir ke Dunia, berada dalam kondisi suci dan bersih. Orang tua-orang tua merekalah yang menjadikannya Islam, Nasrani, Yahudi, Majusi, Hindu, Buddha, Pagantisme, Dinamisme, dan lain sebagainya.

Keikhlasan seorang manusia, seungguhnya akan membawa manusia pada hakikat dirinya saat masih menjadi Ruh. Hakikat bahwa, *dirinya adalah makhluk ciptaan Allah, dan hanya kepada-Nyalah dirinya harus menyembah*. Karena itu tak ada satu pun yang dapat menolong dirinya kecuali Penciptanya (Allah).

Saat manusia mengalihkan penyembahan, dan ketaatannya pada hal-hal selain Allah. Sesungguhnya manusia itu telah berada dalam kesesatan yang nyata, dan orang-orang munafik dan tersesat itu, akan Allah tempatkan mereka semua dalam Neraka. Kecuali mereka-mereka yang bertaubat dan kembali pada keimanannya, mengadakan perbaikan, dan berpegang teguh pada tali Allah dengan tulus dan ikhlas. Keikhlasan

dalam diri, akan membawa diri seorang hamba, pada kemurnian ketaatan yang selalu membawa-Nya pada pertolongan Allah.

## 1.5 Memperbanyak Syukur

*"(31) Tidakkah kamu memperhatikan bahwa sesungguhnya kapal itu berlayar dilaut dengan nikmat Allah, supaya diperhatikan-Nya kepadamu sebagian dari tanda-tanda (kekuasaan)-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi semua orang yang sangat sabar lagi banyak bersyukur (32) Dan apalagi mereka dibawah ombak yang besar seperti gunung, mereka menyeru Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya, maka tatkala Allah menyelamatkan mereka sampai di dalam, lalu sebagian mereka tetap menempuh jalan yang lurus. Dan tak ada yang menginginkan ayat-ayat kami, selain orang-orang yang tidak setia lagi ingkar."* (QS. Luqman : 31-32)

Hamba-hamba yang penuh keikhlasan, hatinya akan selalu bersyukur pada Allah. Karena keikhlasan, akan membawa pada murninya ketaatan pada Allah, dan hamba Allah yang di hatinya ada iman, ia menyadari sesungguhnya, hidupnya dipenuhi nikmat-nikmat yang diberikan Allah kepada-Nya.

Allah memperlihatkan tanda-tanda kekuasaannya, dari ujung barat hingga ujung timur, dari hal yang mikro kosmos hingga hal yang makro kosmos, mulai dari bangun tidur hingga kita tidur lagi. Semua itu tanda-tanda kekuasaannya agar manusia bersyukur, segala nikmatnya mulai apa-apa yang di makan, apa-apa yang kita minum, apa-apa yang kita kenakan (pakaian), apa-apa yang di manfaatkan di muka Bumi ini adalah anugerah-Nya.

Maka itu, apabila manusia ingin nikmat-nikmatnya di tambah, hanya perlu ia lakukan adalah lebih banyak bersyukur, dan memurnikan ketaatannya pada Allah. Karena hamba Allah yang ikhlas menyadari sepenuhnya, bahwa semakin banyak ia bersyukur pada Allah, maka semakin besar pula Allah akan menambahkan nikmat-nikmatnya padanya. Seperti firmannya:

*" Dan (Ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan : " Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat ku), maka sesungguhnya azab-ku sangat pedih."* (QS. Ibrahim : 7)

Banyak manusia saat ini, mencari anugerah Tuhan di muka Bumi dengan cara yang salah. Mereka hanya bekerja keras, tapi tidak bersyukur kepada Allah. Mereka bekerja dari pagi hingga malam hari, tapi lupa untuk beribadah dan mensyukuri nikmat dari jeri payahnya kepada Allah. Malah, rezeki yang mereka miliki, semakin membuat mereka sombong, rakus dan lupa diri. Akibatnya rezeki tersebut tidak membawa

berkah, tapi justru membawa bencana. Ini sesuai firmannya, dalam surat ibrahim, "*Jika manusia mengingkari nikmat ku, maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih .*"

## 1.6 Memperkuat Kesabaran

*" Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkalah kesabaranmu, tetaplah bersiap-siaga di perbatasan negerimu dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung. "* (QS. Ali Imran : 200)

*" Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."* (QS. AL-Baqarah : 153)

Kehidupan adalah perjalanan panjang yang meletihkan. Lambatnya memperoleh keberhasilan usaha, sukses yang selalu tertunda, kegagalan dan halangan yang kerap kali mendera, membuat manusia menjadi malas, kecewa, mengeluh dan berputus asa. Sering kali manusia memperoleh keberhasilan secara instan, tanpa kerja keras dan usaha yang sepadan.

Kesuksesan itu ada ukurannya, karena hanya hamba-hamba Allah yang bersabar dalam memperjuangkan impiannya, dan tetap memperkuat kesabarannya, walau badai datang bertubi-tubi hingga ia meriah kesuksesannya.

Manusia ikhlas, diperintahkan oleh Allah untuk senantiasa bersabar, dan memperkuat kesabarannya. Karena sesungguhnya kebaikan dan keselamatan itu terletak pada kesabaran. *Saat seorang hamba mengikhlaskan segala tujuan dan impiannya kepada Allah, lalu ia perkuat kesabarannya dalam berjuang, sampai ketentuan, dan jalan keluar datang pada-Nya*. Itulah hakikat kesabaran yang sesungguhnya, dan mereka adalah orang-orang beruntung, yang akan mendapat pertolongan Allah di Dunia maupun Akhirat.

Manusia ikhlas itu, sesungguhnya di berikan dua senjata yang hebat untuk mengatasi ujian dan cobaan dalam hidupnya. Senjata tersebut yang pertama adalah sabar dan yang kedua adalah shalat. *Hanya dengan kesabaran yang kuat, dan menyerahkan diri kepada Allah secara utuh di dalam shalat mu lah, segala persoalan-persoalan hidup hamba Allah akan diberikan jalan keluarnya*. Mereka-mereka inilah, orang-orang yang akan mendapat limpahan rahmat dari Allah, sesuai firman-Nya :

*" …Barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya, dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada di sangka-sangkaNya. Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)Nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan (yang*

*dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan bagi tiap-tiap sesuatu."* (QS. Ath-Thalaq : 2-3)

Manusia ikhlas tak perlu takut pada ujian dan cobaan kehidupan, karena apabila ia berserah diri kepada Allah secara utuh dalam shalat dan kehidupannya, maka Allah akan mengucapkan segala-segala keperluan-keperluan hidupnya.

## 1.7 Selalu Di lindungi Allah

*"Bukanlah Allah cukup, untuk melindungi hamba-hamba-Nya? "*
*(AZ-Zumar: 36)*

*" Perumpamaan orang-orang yang mengambil perlindungan-perlindungan selain Allah, adalah seperti laba-laba yang membuat rumah. Dan sesugguhnya rumah yang paling lemah ialah rumah laba-laba kalau mereka mengetahui." (QS. AL-Ankabut : 41)*

*" Dan apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka dari Allah lah (datamgnya). Dan bila kamu di timpa oleh kemadharatan, maka hanya kepada-Nyalah kamu meminta pertolongan." (QS, An-Nahl : 53)*

Saudaraku, tak ada satu keadaan yang membuat kita nyaman dalam hidup ini, selain keadaan dimana kita merasa terlindungi. Hamba yang hatinya ikhlas, tak akan ada perasaan takut di hatinya dalam menghadapi segala kesengsaraan, dan ujian hidupnya. Dia percaya, Allah SWT akan selalu melindunginya, karena ia telah memasrahkan seluruh kehidupannya, untuk memurnikan ketaatan kepada Allah.

Cukup hanyalah Allah yang menjadi penolong, dan pelindung hamba-hambaNya yang ikhlas.*"Apakah harta kekayaan yang melimpahkan dapat melindungi manusia dari kesengsaraan hidup?,"* berapa banyak orang kaya yang hidup dibalik rumah mewah hari ini tapi hidupnya nyatanya sengsara, karena Allah menguji dia dengan penyakit (misalnya: stroke). *"Apakah kekuasaan yang di jabat, akan melindungi seorang manusia dari Bencana Alam?"* Sesungguhya apabila Allah menghendaki seorang hamba terkena bencana, apa pun jabatannya, maka tak ada satupun kekuatan yang mampu menghalanginya. Begitupun, apabila Allah menghendaki keselamatan seorang hamba, maka tak ada satupun kekuatan yang mampu menyengsarakannya. "???"

Jadi hanya kepada Allah lah hendaknya kita berserah diri, dan hanya kepadaNya pula kita memohon pertolongannya. Karena itu tak ada patut seorang manusia menyombongkan diri dengan harta benda, jabatan, pekerjaan, atau usaha yang dimiliki. Karena sesungguhnya Allah lah yang memberi nikmat, dan kemadharatan, dan hanya kepada Allah sajalah kita memohon pertolongan. Sesuai firmannya:

*"Katakanlah: Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untk Allah, Rabb sekalian alam, tiada sekutu bagi-Nya, dan demikianlah yang diperintahkan kepadaku, dan aku adalah orang yang pertama-tama menyerahkan diri (kepada Allah). "* (AL-An'am : 162-163)

# B. IKHLAS DALAM HADITS

Selain dalam AL-Qur'an, ikhlas juga banyak dijelaskan dalam hadits. Rasullullah SAW adalah sumber inspirasi manusia yang pernah hidup di Bumi ini. Risalah beliau dalam menyebarkan islam, mengerucut pada satu titik penghambaan yang utuh pada keesaan Allah. *Subtansi* keikhlasan seorang hamba adalah *proses penyerahan diri secara tulus, dalam balutan rasa syukur dan sabar. Keikhlasan akan berbuah ketentraman, dan kebahagiaan di dalam hati hamba-hamba Allah yang beriman*.

Tolalitas pasrah seorang hamba yang ikhlas, akan membawa dirinya pada tingkat yang lebih tinggi, kedekatannya pada Allah SWT. Semakin kuat energi ikhlas dalam diri seorang hamba, maka semakin kuat juga kedamaian dan kebahagiaan di hatinya. Karena itu bagi hamba yang ikhlas, seluruh waktunya ia habiskan untuk mengingat Allah, memuji Tuhannya, dan berdoa agar dirinya termasuk dalam golongan orang-orang yang mendapatkan ridha, cinta, dan makrifatnya Allah.

Beberapa hadits di bawah ini menjelaskan, bahwa betapa keikhlasan akan membawa seorang hamba, pada kebahagiaan dan keselamatan di Dunia dan Akhirat. Cukup sudah selama ini, kita terjebak pada penghambaan-penghambaan pada sesuatu selain Allah. Sudah saatnyalah sekarang, kita kembali memurnikan ketaatan dan penghambaan pada Allah semata! Tak ada yang lain, cukup Allah sajalah yang mejadi penolong kita. Berikut beberapa hadist soheh yang menjelaskan tentang ikhlas.
Rosullullah SAW bersabda :

*"Bahwasanya Allah ta'ala itu mengharamkan api neraka menjilat orang yang berkata LAAILAAHAILLALLAAH (Tiada Tuhan Selain Allah), yang ditujukan hanya Allah semata-mata. "* (HR. Bukhari - Muslim)

*"Tidaklah sekali-kali seorang hamba mengucapkan kalimat LAAILAAHA ILLALLAAH (Tiada Tuhan Selain Allah) dengan ikhlas (dari lubuk hatinya), melainkan di bukakan baginya semua pintu langit hingga tembus sampai ke 'Arasy selama pelakunya menjauhi dosa-dosa besar."* (HR. Tirmidzi)

Allah SWT mengharapkan seorang hamba yang hatinya terhujam Tauhid *"Tiada Tuhan Yang Aku Sembah Selain Allah"* dari jilatan api neraka. Hati yang ikhlas pada pemurnian keesaan Allah, akan diselamatkan Allah

dari segala bencana baik di Dunia maupun di Akhirat. Sikap inilah yang ditanamkan Rosullullah, di hati kaum muslimin saat beliau menyebarkan risalahnya.

*"Orang-orang sedang berdzikir (mengingat Allah), seperti pohon yang rindang di tengah-tengah pohon kering. "* (HR. Bukhari - Muslim)

Keikhlasan seorang hamba akan memancarkan sinar kedamaian di dalam dirinya. Seluruh waktu dalam hidupya akan ia gunakan untuk banyak-banyak mengingat Allah, mencari keridhoan dan cintanya. Karena itu hamba yang ikhlas itu, bagaikan pohon yang rindang ditengah-tengah pohon yang kering.

Sebab, hati hamba yang ikhlas akan selalu dipenuhi karunia dan rahmat Allah. *Sehingga jasmani dan rohaninya tidak kekurangan nutrisi-nutrisi yang akan selalu menyuburkan pohon kelemahan di hatinya. Jiwanya selalu tersirami air suci makrifat Allah yang akan selalu menentramkan hati, jasmaninya selalu terhangati oleh pancaran Rahmat dan Karunia-Nya, pikirannya selalu tercerahkan dari tipu daya Duniawi yang dipenuhi janji-janji kepalsuannya.*

*"Orang yang ingat kepada Allah, adalah laksana orang yang hidup di tengah-tengah orang yang mati. "* (HR. Bukhari - Muslim)

Keikhlasan hamba akan membawa dirinya pada titik kebahagiaan dan kedamaian. Karena itu, orang yang hatinya ingat kepada Allah. *" Bagaikan orang yang hidup ditengah-tengah orang yang mati"* Sabda Rosullullah. *"Kenapa?"* karena terlalu banyak manusia yang hidup di Alam Dunia ini, hatinya mati dan membatu dalam mengingat Allah hingga hidupnya lebih condong pada hawa nafsunya, yang membuat ia menghambakan seluruh hidupnya untuk harta, jabatan dan wanita semata. Juga ciptaan-ciptaan Allah lainnya, yang tanpa sadar mulai membudaknya dalam kehidupan Duniawi.

Karena itu, hamba ikhlas senantiasa menghidupkan hatinya untuk selalu mengingat Allah. *Berserah diri secara utuh dan tulus kepada Allah, menerima dan ridha atas segala ketentuan takdir yang ditetapkan kepada-Nya. Bersabar atas segala ujian dan cobaan-Nya, mensyukuri sekecil apapun nikmat yang ia berikan kepadanya.* sehingga keikhlasan hatinya akan memancarkan energi positif bagi kehidupan, *yang hal tersebut akan menyelamatkanya dari segala bencana dan ujian hidup, menghilangkan kesombongan dan keserakahan dalam diri yang selalu menjadi sumber malapetaka, mendamaikan segala bentuk peperangan, menjadikan musuh sebagai sahabat, dan memusnahkan sifat-sifat buruk merusak manusia, di muka Bumi.*

*"Sesungguhnya Allah tidak menerima amal perbuatan, kecuali amal perbuatan yang diniatkan dengan ikhlas demi meraih ridha-Nya. "* (HR. Nasa'i)

*" Sesungguhnya amal-amal itu hanya bergantung pada niat!. dan setiap orang hanya memperoleh menurut apa yang di niatkan. Barang siapa hijrahnya pada dunia yang ingin di dapatkannya, atau wanita yang hendak di nikahinya, maka hijrahnya kepada apa yang di tujunya. "* (HR. AL-Bukhay, Muslim, Abu Daud, At-Tirmiday, dan An-Nasa'i)

Ikhlas adalah syarat diterimanya sebuah amal, karena Allah SWT hanya menerima amal perbuatan yang di niatkan dengan ikhlas untuk meraih ridha-Nya. Karena itu, penting seorang hamba memurnikan niatnya hanya untuk Allah dalam amal perbuatannya. Niat yang ikhlas dalam amal, akan membawa keberkahan bagi pelakunya. Sebab niat menentukan kualitas amal, amal yang ikhlas adalah amal yang diniatkan hanya untuk mencari keridhaan Allah. Amal yang diniatkan tidak untuk mencari keridhan Allah, tidak akan diterima bagaikan daun-daun kering yang berguguran.

Karena itu, penting bagi hamba yang beramal, baik dalam ibadah maupun mualamalah, memurnikan niat hanya untuk mencari keridhaan Allah. Bukan untuk niat berbeda yang sifatnya pribadi, pragmatis, hingga riya. Shalat bukan untuk disebut soleh, puasa bukan untuk diet, berhaji bukan untuk menaikkan status sosial di masyarakat, zakat dan shadaqah bukan untuk disebut dermawan. Tak berguna amal seorang hamba, apabila niatnya selain mencari keridhaan Allah.

Apabila seorang hamba hijrah Allah dan Rasulnya, maka ia akan sampai pada Allah dan Rasulnya. Tapi apabila seorang hamba hijrah pada kehidupan Dunia, maka dia akan mendapatkan Dunia sesuai apa yang di takdirkan padanya, tapi sedikitpun ia tidak akan mendapatkan keridhaan Allah. Dan amalnya tidak berarti di hadapan Allah, bagaikan debu-debu yang berterbangan di udara.

Jadi amat sangat penting bagi hamba yang ikhlas, untuk memurnikan niatnya hanya kepada Allah. Agar segala ucapan, tindakan, dan perbuatannya selalu mendapat keberkahan dan keridhaan Allah SWT. Dan Allah akan menjadikan kekayaan di hatinya, menghimpun semua potensi yang di milikinya, dan Dunia akan datang sendiri kepadanya seraya mengejarnya.

*" Ikhlas adalah satu rahasia dari rahasia-Ku. Aku memasukkannya ke dalam hati orang yang kucintai dari hamba-hamba-Ku. "* (Hadist Qudsiy Riwayat AL-Qusyairy)

Artinya keikhlasan, ternyata akan membawa kekayaan seorang hamba baik secara materi maupun imateri. Sungguh merugi orang-orang yang dihatinya tidak ada keikhlasan, karena sesungguhnya keikhlasan adalah anugerah Allah yang sangat berharga bagi manusia-manusia yang berfikir. Firman Allah dalam hadist Qudsy nya sangat jelas *" Ikhlas adalah*

*satu rahasia dari rahasia-Ku. Aku akan memasukkannya ke dalam hati orang yang aku cintai dari hamba-hamba-Ku. "* Sungguh sangat beruntung orang-orang yang hatinya senantiasa dalam balutan keikhlasan pada Allah.

*"Barang siapa yang tujuan utamanya adalah meraih pahala akhirat, niscaya Allah akan menjadikan kekayaannya berada dalam kalbunya. Menghimpunkan baginya semua potensi yang dimilikinya, dan dunia akan datang sendiri kepadanya seraya mengejarnya. Sebaliknya barang siapa yang tujuan utamanya adalah meraih dunia. Niscaya Allah akan menjadikan kemiskinan benda di depan matanya. Membayarkan semua potensi yang dimilikinya dan dunia tidak mau datang sendiri kepadanya, kecuali menurut apa yang telah di taqdirkan untuknya. "* (HR. Tirmidzi)

*"Sesungguhnya engkau, tidak sekali-kali mengeluarkan suatu nafkah karena mengharapkan ridha Allah, melainkan pasti engkau akan diberi pahala karenanya. Meskipun berupa makanan yang engkau suapkan ke dalam mulut istrimu. "* (HR. Bukhari)

*"Barang siapa mempelajari suatu ilmu yang seharusnya untuk meraih ridha Allah lalu dia tidak mempelajarinya, kecuali hanya untuk meraih sesuatu dari harta benda duniawi, niscaya dia tidak akan menemukan wewenang surga pada hari kiamat nanti."* (HR. Abu Dawud, Ibnu Majah, dan Ahmad)

*"Hanya Allah yang dimintai pertolongan. Ya Allah, anugerahilah Aku kesabaran dan hanya kepada Allah lah, seorang hamba harus bertawakkal."* (HR. Ahmad)

*"Aku mengikuti prasangka hamba-Ku kepadaku, dan Aku selalu bersamanya selama dia mengingat-Ku "* (HR. Ahmad)

*"Berserah diri lah kamu kepada Allah Ta'ala dengan berserah diri yang sebesar-besarnya, niscaya dia akan memberikan rezeki kepada kamu, sebagaimana dia memberikan rezeki kepada burung yang keluar pagi-pagi dengan perut kempis, dan kembali sore dengan perut kenyang."* (HR. At- Tirmidzi)

*" Siapa yang berpegang teguh kepada Allah SWT, niscaya di cukupkan oleh Allah SWT setiap kebutuhannya. Dan diberikannya rezeki dimana tidak disangka kannya. Dan siapa berpegang teguh kepada dunia, niscaya ia diserahkan oleh Allah kepada dunia. "* (HR. Ath-thabrani)

*" Sesungguhnya Allah SWT menolong umat yang lemah, dengan do'a mereka, keikhlasan mereka, dan shalat mereka. "* (HR. An-Nasai')

*" Ikhlaskanlah amal Mu, niscaya mencukupilah bagi engkau oleh sedikit dari padanya!"* (HR. Abu Manshur AD-Dailami)

*“Ya Allah, kepadamu aku menyerah, kepadamu aku percaya, dan kepadamu aku berserah diri, serta kepadamu pula aku akan kembali, dan karenamu aku berjuang. Ya Allah, aku berlindung dengan kemuliaanmu yang tiada Tuhan Selain Engkau, janganlah Engkau menyesatkan aku. Engkau yang hidup, dan tidak akan mati, sedang jin dan manusia semuanya bakal mati.“* (HR. Bukhari - Muslim)

*“Ya Tuhan ku, bantulah aku; Jangan engkau tidak membantuku. Tolonglah daku; Jangan engkau tidak menolong daku. Balaskanlah untukku, jangan engkau berbalik membalasku. Dan jadikanlah diriku orang yang banyak bersyukur kepadamu, khusyu kepada-Mu, lagi banyak mengadu dan kembali kepada-Mu. Ya Tuhan ku, terimalah dariku tobatku, bersihkanlah dosa-dosaku, perkenankanlah do’aku, teguhkanlah hujjahku, luruskanlah lisanku. Tunjukilah hatiku, dan cabutlah kedengkianku di dada-Ku! “* (HR. Tirmidzi)

Hamba-hamba Allah yang ikhlas tak perlu takut pada kesulitan hidup, sebab barang siapa yang berpegang teguh kepada Allah SWT. Niscaya ia akan dicukupkan kebutuhannya oleh Allah. Dia akan diberikan rezeki dari tempat yang tidak disangkakannya, kalau begitu tunggu apalagi, bersegeralah berserah diri kepada Allah dengan berserah diri yang sebesar-besarnya. Karena dia akan memberi rezeki pada orang ikhlas seperti dia memberikan rezeki kepada burung. Seekor burng keluar pagi-pagi dengan perut kempis, dan kembali sore harinya dengan perut kenyang.

Dan berbaik sangkalah selalu kepada Allah, karena dia mengikuti prasangka hambanya. Kalau hambanya berprasangka baik, maka kebaikanlah yang akan didapatnya. Sebalikny apabila hambanya berprasangka buruk kepad Allah, maka keburukan pula yang akan didapatkannya. Karena itu, pancarkanlah selalu prasangka-prasangka baik, positif, penuh cinta, kesabaran, dan syukur dari dalam hati kita. Mudah-mudahan Allah akan membalasnya dengan cita, karunia dan rahmatnya. Semoga kita termasuk dalam hamba-hamba yang mendapat ridha dan cintanya Allah SWT.

Dan jangan sekali-kali kita berprasangka buruk, mengeluh, memaki, bahkan menghujat Allah. Karena hal itu bisa menjadi do’a, dan Allah akan mengabulkan tuduhan yang kita hujatkan, menjadi kenyataan yang justru semakin membuat kita tersiksa dan menderita. Jadi, hati-hatilah dengan prasangkaMu kepada Allah. Karena itu akan menjadi do’a yang akan dia kabulkan sewaktu-waktu.

Lebih baik jadilah hamba-hamba ikhlas, yang selalu berserah diri kepadanya memohon pertolongan-Nya., banyak bersyukur kepada-Nya. Karena hanya kepada Allah kita memohon perlindungannya, tempat mengadu segala sesuatu agar dia menerima tobat kita, membersihkan dosa-dosa kita, memperkenankan do’a-do’a kita, meneguhkan hujjah kita, mengangkat derajat kita, dan meluruskan segala ucapan, tindakan, serta

perbuatan kita. *" Ya Allah, kepadamu aku menyerah, kepadamu aku percaya, kepadamu aku berserah diri, kepadamu aku berjuang, dan kepadamu pula aku akan kembali. Ya Allah, kabulkanlah permohonan kami, sesungguhnya engkau Maha Penolong, dan Penerima Permohonan. "*

# C. IKHLAS MENURUT ULAMA

Selain keterangan AL-Qur'an dan Hadist, Risalalah dan pemahaman tentang ikhlas terus disebarkan melalui para ulama yang meempuh perjalanan ruhani menuju Allah. Di bawah ini adalah beberapa pendapat para ulama tentang hakikat dan urgensi ikhlas, beserta keutamaan-keutamaannya.

Imam AL-Ghazaly dalam AL-Ihya berkata :

*"Ketahuilah bahwa segala sesuatu digambarkan mudah bercampur dengan sesuatu selainnya. Jika bersih dari percampurannya dan bersih darinya, maka itulah yang disebut murni. Perbuatan yang pernah dan murni disebut ikhlas."*

*" Semua orang pasti akan binasa kecuali orang-orang yang berilmu. Orag-orang yang berilmu pasti akan binasa kecuali yang aktif beramal. Semua orang yang aktif beramal akan binasa kecuali yang ikhlas. "*

Ibnu Atha'illah dalam AL-Hikam berkata :

*" Amal itu kerangka yang mati, dan ruhnya ialah keikhlasan yang ada padanya."*

*" Amal yang berasal dari hati penuh ketamakan tak dapat dianggap sedikit dan yang berasal dari hati penuh ketamakan tak dapat dianggap banyak. "*

*" Allah menghindarkan orang-orang yang menuju-Nya dan juga orang-orang yang sampai kepada-Nya dari melihat amal mereka dan menyaksikan keadaan mereka. Yang demikian bagi orang-orang yang tengah menuju kepada-Nya, adalah karena mereka belum benar-benar ikhlas dalam amal mereka. Dan bagi orang-orang yang telah sampai kepada-Nya adalah karena mereka sibuk menyaksikan-Nya. "*

Abu –Qasim AL-Qusyairy berkata :

*" Ikhlas adalah menuggalkan tujuan kepada Yang Maha Benar (Allah SWT) dalam ketaatan. "*

Syaikh AL-Junaid berkata :

*“ Ikhlas adalah suatu rahasia antara Allah dan hamba-Nya, yang tidak diketahui malaikat sehingga dia mencatatnya, tidak di ketahui syetan sehingga dia merusak-Nya dan tidak pula diketahui hawa nafsu sehingga ia mencondongkannya. “*

Abu Usman berkata :

*“ Ikhlas adalah melupakan pandangan makhluk dengan terus-menerus memandang keutamaan Khalik (Allah). “*

Hudzifah AL-Mar’asyi berkata :

*“Iikhlas adalah jika perbuatan-perbuatan hamba, bisa benar secara lahir maupun batin. “*

Abu Yaqub As-Susi berkata :

*“ Ikhlas adalah tidak melihatnya ikhlas. Siapa yang menyaksikan pada keikhlasannya akan ikhlas, maka sesungguhnya keikhlasannya itu memerlukan kepada ikhlas. “*

Sahal R.A berkata :

*“Ikhlas adalah adanya diam hamba, dan gerak-geriknya khusus karena Allah. “*

AL-Muhasibi berkata :

*“ Ikhlas adalah mengeluarkan makhluk kepada muamalah dengan Tuhan (Allah).“*

Sah bin Abdullah At-Tusturi pernah di tanya :

*“ Apakah sesuatu yang paling berat di rasakan oleh hawa nafsu?“. Beliau menjawab,“Ikhlas, karena sesungguhnya hawa nafsu tidak punya peran di dalamnya. Dengan ikhlas, akan melupakan semua peran hawa nafsu. “*

Ibnu Qayyim berkata :

*“ Rahasia dan hakikat tawakal terletak pada kepercayaan hati yang hanya mengandalkan Allah semata. Dengan kata lain, tawakal tidak membahayakan meskipun yang bersangkutan menempuh semua penyebab. Selain hatinya tidak mengandalkan pada penyebab (upaya) yang di jalaninya, dan tidak ada rasa ketergantungan padanya. “*

Ibnu Utsaimin berkata :

*" Tawakal ialah mempercayakan sepenuhnya kepada Allah yang dapat mendatangkan manfaat dan menolak bahaya, disertai dengan upaya menjalankan semua penyebab yang diperintahkan oleh Allah sebagai realisasinya. "*

Syaikh Abdul Qadir AL-Jailani berkata :

*" Ikutilah dengan ikhlas, jalan telah ditempuh oleh Nabi besar Muhammad SAW. Dan jangan merubah jalannya, patuhlah kepada Allah dan Rosul-Nya, dan jangan sekali-kali berbuat durhaka. Bertauhidlah kepada Allah, dan jangan mengeluarkan-Nya. Bersabar dan berpegang teguhlah kepada-Nya. "*

Ikhlas adalah kemurnian, amal perbuatan yang bersih dan murni disebut ikhlas. Imam AL-Ghazaly menjelaskan ikhlas secara sederhana, mengutip ayat AL-Qur'an yang mengumpamakan susu murni dan bersih yang berada di antara tahi dan darah. Susu adalah sesuatu yang benar keluar dari perut hewan ternak, yang keberadaannya di antara kotoran dan darah binatang. Sesuatu yang bersih dan tidak ada percampuran di dalamnya, karena susu tidak bercampur antara tahi dan darah. Kemurnian susu itulah yang di analogikakan AL-Ghazaly, untuk menjelaskan ikhlas.

Ikhlas adalah sebuah kemurnian niat, ucapan, tindakan, dan perbuatan yang benar-benar di tujukan untuk mengharap keridhaan Allah SWT. Cuma Allah tujuannya, bukan yang lain, tak boleh bercabang, tak boleh ternodai oleh tujuan-tujuan yang lain. Kalau bercampur atau bercabang, apapun tindakannya, keikhlasannya atau luntur, dan tidak diterima oleh Allah.

Selain itu, ternyata ikhlas menempati posisi penting dalam beragama. Sebab menurut AL-Ghazaly, *semua orang itu binasa kecuali orang-orang yang berilmu, dan orang-orang berilmu juga binasa kecuali orang yang mengamalkannya, dan para pengamal juga akan binasa, kecuali orang-orang yang ikhlas.* Artinya, sebanyak apapun ilmu dan amal yang manusia lakukan dalam kehidupannya tak ada gunanya, kecuali ada keikhlasan di dalam hatinya.

Karena itu, tanamkan keikhlasan di hati kita sekarang juga, agar ilmu dan amal yang kita miliki tidak sia-sia. Sebab dengan perkataan Ibnu Athaillah, amal itu kerangka yang mati, dan ruhnya ialah keikhlasan yang ada padanya. Amal adalah jelmaan lahiriah dari niat dan keinginan. Pengalaman lahiriah adalah cerminan dari hakikat dan keadaan batin. Puncak keikhlasan adalah kesadaran bahwa kita tidak memiliki kekuatan atau kehendak apapun, kecuali selain Allah.

Amal yang berasal dari hati yang ikhlas laksana tanaman yang sehat, akan tumbuh dan berbuah pahala dan karunia Allah. Sebaliknya hati yang tidak ikhlas, laksana tanamanyang sehat, rusak, dan kering yang

akan menghasilkan kesengsaraan. Orang-orang yang ikhlas hatinya tidak akan disibukkan berbangga atas amal-amal yang telah diperbuatnya. Karena bagi orang-orang yang tengah melakukan perjalanan mencapai keridhaan Allah, riya terhadap amal adalah hal yang akan merusak nilai-ilai keikhlasan.

Pada akhirnya, ikhlas adalah menunggalkan tujuan hanya kepada Allah SWT. Apabila Allah menetapkan sebuah kondisi pada seorang hamba, maka hambanya akan menerima kenyataan itu walaupun tidak sesuai dengan harapannya. Hamba yang ikhlas, akan menerima ketetapan apapun yang Allah berikan kepadanya dengan tenang dan ridha. Dia akan tetap melaksanakan perintah Tuhannya dengan taat dan pasrah, hingga Allah menurunkan pertolongan dan rahmatnya pada hamba tersebut lalu mengangkat derajatnya ketempat yang baik.

Ikhlas adalah suatu rahasia antara Allah dan hambanya. Bahkan malaikat dan syetan tak mampu mengetahuinya, karena ikhlas adalah rahasia antara Allah dan hambanya. Berbahagialah hamba-hamba yang hatinya ikhlas, karena dia akan mendapat rahmat, karunia, dan ridha

Begitu mulianya orang-orang yang ikhlas, sehingga ikhlas itu mendapatkannya tak semudah membalikkan tangan. Hamba Allah yang ikhlas akan di uji, apakah ia benar-benar istiqomah dengan keikhlasannya atau keikhlasannya itu mudah digoyahkan oleh kenikmatan Duniawi yang menjebak dia pada perbudakan. Karena seperti perkataan Abu Yakub As-Susi, *"Ikhlas adalah tidak melihatnya ikhlas, siapa yang menyaksikan pada keikhlasannya akan ikhlas, maka sesungguhnya keikhlasannya itu memerlukan kepada ikhlas! "*

Karena itu orang-oang arif yang meniti jalan menuju Allah, mengungkapkan sulitnya *mengimplementasikan* ikhlas, dan beratnya mewujudkan keikhlasan di dalam jiwa, kecuali Allah memberi kemudahan dirinya untuk ikhlas. Ikhlas itu tak semudah mengucapkan kata-katanya, karena ikhlas ada di antara niat, ucapan, tindakan dan perbuatan seorang hamba dalam menjalani kehidupan.

Menggapai hakikat ikhlas, laksana menyelami lautan yang dalam. Banyak orang yang kehabisan nafas sebelum mencapai dasar lautan, akibatnya banyak yang tenggelam kecuali sebagian kecil saja. Berbahagialah hamba-hamba yang telah mencapai nilai-nilai keikhlasan di hatinya. Karena Allah menjamin tempat kembali yang paling baik buat mereka, menyelamatkan mereka dari segala kesulitan hidup, melapangkan hatinya dan mengangkat beban-beban hidup dipundaknya. Keikhlasan akan menguatkan dan menopang orang-orang yang meniti di jalan Allah. Karena hanya dari Allah lah datangnya pertolongan dan taufiq hidayah , juga hanya kepada-Nyalah kembali semua urusan. Dan Allah adalah sebaik-baiknya penolong.

*Ikhlas adalah proses permurnian diri,* bahwa tak ada zat yang patut disembah, tempat mengadu, dan tempat bergantung kecuali Allah. Tak ada jalan lain untuk mengisi kekosongan dan kehampaan spritualitas,

kecuali dengan ikhlas. Karena hanya dengan ikhlas lah hati manusia akan kembali tentram dan bahagia. Manusia ikhlas akan senantiasa memancarkan energi positif, yang akan membawanya pada keselamatan dan kesejahteraan hidup.

Ikhlas adalah jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Karena mustahil sebuah amal diterima oleh Allah tanpa keikhlasan. Ikhlas juga, syarat mutlak dikabulkannya sebuah do'a, karena do'a adalah senjatanya. Suatu sarana yang digunakan seorang mu'min apabila usaha-usaha rasional menemui jalan buntu. Karena tak ada pintu lain yang bisa menolong kecuali *pintu Allah.* Dan cara mengetuknya melalui do'a, tapi hanya do'a orang-orang ikhlaslah yang akan dipenuhi oleh Allah.

Tanamkanlah keikhlasan dalam hati, seperti yang dicontohkan Rosullullah SAW, para sahabatnya, para ulama, hingga para mukhlisin sampai akhir kiamat nanti. Mereka adalah orang-orang yang telah mengenyahkan pertimbangan-pertimbangan pribadi, memotong kerakusan terhadap Dunia, dan memurnikan tujuan akhirat.

Ikhlas perlu ditanamkan di hati setiap manusia, agar segala urusan dunia ini dapat berjalan dengan lancar. Karena ikhlas selalu di tuntut membenarkan perintah Allah, meluruskan yang lurus, mebatilkan yang batil, memasyarakatkan kebaikan, menegakkan keadilan, mengenyahkan kedzalimnya, dan membebaskan manusia dari kerusakan-kerusakan yang terjadi di dunia.

Jika tidak ada orang ikhlas di bumi ini, maka kehidupan akan menjadi kacau balau dan lepas kendali. Kemunafikan dimana-mana, manusia akan dikendalikan hawa nafsu, untuk sekedar mengejar kerakusannya pada keduniaannya dan materi, cinta dunia, gila harta, kedudukan, dan kekuasaan akan semakin merajalela, dan firaun-firaun baru akan bermunculan. Dan tak ada yang bisa melepaskan kesia-siaan, kerusakan, dan kerugian tersebut, kecuali orang-orang yang ikhlas. Orang-orang yang bertaat hanya untuk mencari keridhoan Allah, bukan keridhoan Arogansi dan kerakusan manusia, bukan keridhoan hawa nafsu yang merusak. Sungguh, kesempatan manusia hanya akan terwujud dengan ikhlas.

# BAB 2. Ikhlas Dan Bagiannya

Makna ikhlas berasal dari *kholasho*, bentuk akar katanya adalah *khuluushon* atau *kholaashon*, artinya jernih dan bersih dari pencemaran. Disebut *kholashosy syai-u* artinya sesuatu menjadi murni. Kh*olashtu ilaa syai-in* artinya aku sampai pada sesuatu. *Kholaashussamini* artinya samin murni.

Lafazh ikhlas menunjukkan pengertian jernih, bersih, dan suci dari campuran dan pencemaran. sesuatu yang murni artinya bersih tanpa ada campuran, baik yang bersifat materi maupun non materi. Ikhlas merupakan istilah tauhid, orang-orang yang ikhlas adalah mereka yang memurnikan keesaannya kepada Allah. Berniat melakukan ketaatan, bertujuan hanya kepada Allah, tanpa mempersekutukannya dengan sesuatu apapun.

Maka apabila sesuatu itu suci dan campuran dan bersih dari padanya dinamakan *kholish* (yang bersih), dan amal perbuatan yang suci dan bersih itu disebut ikhlas. Ikhlas itu kebersihan, berlawanan dengan *isyrak* (menyekutukan). Maka siapa yang tidak ikhlas, itu artinya dia telah menyekutukan (syirik). Hanya saja syirik itu mempunyai beberapa derajat, ikhlas dalam tauhid kebalikan dari syirik dalam uluhiyah. Syirik ada yang tersembunyi, ada yang jelas, begitu pula ikhlas. Ikhlas dan syirik sama-sama menyusup dari dalam hati, karena hatilah tempat terwujudnya. Ikhlas munculnya dari hati, yang diwujudkan dalam tujuan dan niat seorang hamba.

Karena itu, ikhlas seorang hamba tidak dapat terlepas dari niatnya yang tulus, ucapannya yang jujur, tindakan dan perbuatan yang mewjudkan tujuannya. Sesuatu yang keluar dari niat yang murni hanya untuk taqorrub kepada Allah SWT. Itulah yang disebut ikhlas. Tindakan dan perbyuatan yang disertai niat untuk mencari keridoan Allah, akan menghasilkan hamba–hamba Allah yang beramal denagn ikhlas. Jadi niat yang keluar dari hati seorang hamba, menjadi faktor penentu utama ikhlasnya seorang hamba.

Ikhlas dalam pelaksanaannnya memiliki bagian-bagian yanag tidak dapat terpisahkan. Karena ikhlas terpisahkan denagn tindakan dan perbuatan yang menentukan sikap hidup seorang hamba. Sikap-sikap inilah yang menjadi penting dalam ikhlas, agar pemahaman tentang ikhlas menjadi lebih luas dan mendalam. Bagian-bagian tersebut akan kami jelaskan pada bab ini secara mendalam.

# A. IKHLAS DALAM AMAL IBADAH

*"Katakanlah, sesungguhnya sholatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanya untuk Allah, rabb sekalian alam, tiada sekutu baginya, dan demikianlah yang diperintahkan kepadaku. Dan adalah orang yang pertama-tama menyerahkan diri (kepada Allah)."* (AL-An'am : 162-163)

*" Sesungguhnya Allah tidak menerima amal perbuatan, kecuali amal perbuatan yang diniatkan dengan ikhlas demi meraih ridha-Nya."* (HR. Nasa'i)

Ikhlas dalam beribadah sangatlah penting, karena tiada sebuah awal diterima disisi Allah, kecuali diniatkan dengan ikhlas mencari keridhoan Allah. Walaupun seorang hamba ibadahnya banyak, tetapi tidak disertai ikhlas maka ibadahnya itu sia-sia.

Sesungguhnya ibadahku, hidupku dan matiku hanya untuk Allah, dan hanya kepada Allah lah hamba yang ikhlas berserah diri. *Esensi* ikhlas dalam ibadah adalah *memfokuskan tujuan ibadah hanya kepada Allah, dan tak ada yang dituju kecuali Allah semata.* Ibadah yang dilaksanakan secara ikhlas, akan membawa seorang hamba pada titik pengetahuan diri secara utuh kepada Allah.

Ibadah yang disertai keikhlasan menghindarkan seorang hamba dari penyakit hati seperti riya, ingin dipuji, mencari popularitas, menyombongkan diri dan kepentingan-kepentingan Dunia ini lainnya. Keikhlasan ibadah akan menyadarkan manusia akan hakikat dirinya, darimana dia berasal, dan untuk apa dia hidup karena saat seorang hamba memasrahkan pada penghambaan kepada Allah, sesungguhnya dia telah berkomitmen untuk menyerahkan waktu dalam hidupnya pada kehendak Allah. Dia senantiasa siap menjalankan perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya, dan mencari ridha dan cinta-Nya.

Bagaimana seorang manusia dapat mencapai keikhlasan dalam beribadah? Ada dua cara, sesuai keterangan dalam AL-Qur'an Surat AL - An'am ayat 162-163. *Pertama*, hamba tersebut harus memurnikan tujuannya hanya kepada Allah SWT. Tak ada yang setara dengan dia, tak ada bandingannya karena Allah, adalah zat yang kekuasaannya tak terbatas, Dia Yang Maha Kuat, Yang Maha Kaya, Yang Maha Tinggi, Yang Maha Mencintai, Yang Maha Menyayangi, Yang Maha Abadi, dan Maha Segala-galanya. Dia Pencipta Yang Menghidupkan, dan Mematikan Manusia. Yang memberi rezeki seluruh makhluk hidup di bumi ini, dan tak ada satupun zat yang mampu menandingi Dia.

*Yang kedua,* hamba tersebut harus menyerahkan diri secara total kepada Allah SWT. Allah memerintahkan kita untuk berserah diri kepada-Nya dengan ikhlas, tanpa pamrih, secara lahiriah maupun batiniah. Seorang mukhlis mengetahui bahwa apa yang telah dipilih Allah untuknya adalah yang dibutuhkan dan tepat baginya. Allah mengharapkan kita untuk menyerahkan kehendak kita kepada kehendak-

Nya. Keadaan ini menyatakan kita untuk selaras dengan keputusannya sehingga dia dapat mencapai titik penyerahan diri secara total kepada Allah SWT.

Ketika seorang hamba yang ikhlas menyerahkan diri secara sempurna kepada Allah atas persoalan-persoalan hidup yang di hadapinya. Maka Allah akan meringankan beban-beban di pundaknya, karena pertolonagn Allah akan datang pada hamba-hambanya yang berserah diri secara tulus dan murni. Penyerahan diri pada Allah, membuat seorang hamba tidak berprasangka buruk pada Allah, Ridha atas ketetapan yang diberikan kepadanya selalu mensyukuri atas nikmat-nikmat yang dianugrahkan kepadanya, sabar atas kesempitan dan ujian yang menghampirinya, dan tak pernah putus berdo'a agar ia dianugrahi rahmat, karunia, ridha dan cinta-Nya.

Ikhlas dalam ibadah, akan menolong manusia mengatasi persoalan-persoalan hidupnya. Sesuai firmannya dalam surat AL - Baqarah ayat 153:

*" Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongMu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."*(QS.AL-Baqarah : 153)

Sungguh, ibadah yang ikhlas seorang hamba akan menolong dirinya dari peliknya menjalani kehidupan. Mengendorkan otot-otot syarafnya yang tegang, akibat dari tekanan hidup dan stres berat. Ia juga akan dilapangkan dari penderitaan yang menyesakkan dada, karena penolakan, kekecewaan, atau kegagalan yang di alami dalam mengarungi kehidupan yang penuh ujian.

Sebab itu hamba yang ikhlas, akan menyerahkan seluruh persoalan-persoalan hidupnya kepada Allah. Semakin ia ikhlas dalam ibadahnya, maka Allah semakin dekat dengan dirinya. Hamba yang dekat dengan Allah SWT, tak perlu takut menghadapi kesulitan dan persoalan hidup yang menimpanya. Karena ia percaya setelah kesulitan pasti ada kemudahan, dan dia tidak memberikan suatu ujian pada seorang hamba, kecuali hamba itu mampu menanggungnya. Sesungguhnya yang membuat semakin berat sebuah ujian hamba adalah penolakan dia, ketidak puasan dia, kerakusan dia, dan penghujatan dia atas ujian dan bencana hidup yang menimpanya.

Berikut ini adalah bagian-bagian penting ikhlas dalam ibadah, yang akan diuraikan dan dijelaskan lebih mendalam. Sebab ibadah dalam Islam terbagi beberapa bagian, biasa kita menyebutnya Rukun Islam. Diantaranya adalah *syahadat, shalat, zakat, puasa dan haji.* Lima pilar agama tersebut, adalah ibadah kaum muslimin yang apabila dilaksanakan tanpa keikhlasan maka ibadah tersebut akan sia-sia. Point demi pointnya akan kami jelaskan sebagai berikut :

## 1.1 Ikhlas Dalam Syahadat

Ikhlas dalam syahadat adalah *memurikan kembali kesaksian dan pengakuan seorang hamba pada keberadaan Allah SWT sebagai sang khalik (pencipta), dan Nabi Muhammad SAW sebagai Rasul utusan Allah.* Pemurnian dua kalimat syahadat sangat penting, karena banyak manusia di antara kita, kadang tanpa sadar dirinya mulai menguntungkan hidupnya pada hal-hal selain Allah.

Ikhlas dalam syahadat adalah memurnikan kesaksian diri kita secara lahir maupun batin bahwa hanya Allah lah Tuhannya, Sang Maha Pencipta yang dapat dibuktikan melalui Ciptaan-Ciptaan-Nya, meskipun manusia tidak dapat bisa melihat keberadaannya secara indrawi. Allah adalah Tuhan Yang Maha Esa, tempat segala sesuatunya bergantung, tidak melahirkan dan dilahirkan, dan tidak ada sekutu baginya. Sesuai firmannya, surat AL-Ikhlas :

*"(1) Katakanlah: Dialah Allah, Yang Maha Esa. (2) Allah adalah Tuhan yang bergantung kepada-Nya segala sesuatu. (3) Dia tidak beranak dan tidak pula diperanakkan. (4) Dan tidak ada seorang pun yang setara degan Dia."*(QS. AL-Ikhlas : 1-4)

Tak ada keraguan penghambaan pada Allah, bagi manusia-manusia yang ikhlas, karena dia telah menggantungkan hidupnya pada Allah saja, bukan pada materi, uang, pekerjaan, kekuasaan, jabatan, popularitas, wanita, cinta, atau apapun selain Allah. Cukup pada Allah lah ia berserah diri, dan memurnikan kesaksiannya pada Allah.

Dialah Allah Sang Pencipta, yang mengatur dan memelihara segala sesuatu. Yang mengadakan, membentuk segala rupa yang ada di Langit dan Bumi. Dialah Tuhan Yang Maha Perkasa lagi bijaksana. Tuhan yang harus di sembah oleh seluruh makhluk, dan sang pemberi rezeki yang memenuhi semua kebutuhan makhluk di Langit dan Bumi, maka itu kenapa manusia masih berpaling darinya.

*Yang kedua,* ikhlas dalam bersyahadat adalah memurnikan kesaksian diri bahwa Muhammad utusan Allah, Rasul terakhir pembawa Risalah Agama Islam. Muhammad adalah pembawa Risalah Islam, agama yang merupakan sistem nilai dan norma yang ketentuan dasar, dan peraturan pelaksanaannya disebut *Aqidah dan Syariah.*

Konsekuensi dari ikrar syahadat. "A*ku bersaksi bahwa tidak ada Tuhan kecuali Allah, dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah utusan Allah"*, adalah menyerahkan diri secara utuh pada perintah Allah dan Rosulnya. Artinya segala hal-hal yang dilarang oleh Allah dan Rosulnya, akan ditinggalkan oleh hamba-hamba Allah yang ikhlas.

Muhammad adalah Rosul terakhir, dan tak ada Rosul lain setelah dia yang di utus untuk seluruh bangsa di dunia. Dia ditugaskan

menyampaikan risalah Islam sebagai agama Allah yang telah disempurnakan utuh dan lengkap.

Sesuai firmannya :

*" Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia bersikap keras terhadap orang-orag kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. Kamu lihat mereka rukuk, dan sujud mencari karunia Allah dan keridhaan-Nya, tanda-tand mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud. Demikianlah sifat-sifat mereka dalam injil, yaitu seperti tanaman yang mengeluarkan tunasnya, maka tunas itu menjadikan tanaman itu kuat lalu menjadi besarlah dia dan tegak lurus di atas pokoknya. Tanaman itu menyenangkan hati penanam-penanamnya, karena Allah hendak menjengkelkan hati orang-orang yang beriman, dan mengerjakan amal yang saleh diantara mereka ampunan dan pahala yang besar. "* (QS. AL-Fath : 29)

Memurnikan syahadat seorang hamba, akan memperkuat keimanannya pada Allah komitmen dalam hati yang kemudian akan di buktikan dalam amal ibadah dan muamalah. Keikhlasan tersebutlah yang akan membawa amal-amal hamba diterima disisi Allah, juga bagi orang-orang beriman serta mengerjakan amal saleh bagi mereka ampunan dan pahala yang besar.

Ikhlas dalam bersyahadat bagaikan tanaman yang mengeluarkan tunasnya. Maka tanaman itu akan menjadi kuat, besar dan tegak lurus di atas pokoknya. Tegar berdiri menghadapi segala problematika kehidupan, tetap kokoh dan tegak lurus maupun badai besar menghadang hidupnya. Keikhlasan tersebut juga akan membawa pada keadaan yang menyenangkan hati, bagi hamba-hamba yang telah menanam dan merawatnya.

## 1.2 Ikhlas Dalam Shalat

Ikhlas dalam shalat merupakan keharusan, sebab shalat adalah bukti pemurnian sikap seorang hamba atas keberadaan Allah SWT. Shalat dalam makna bahasa berarti *do'a*, Allah memerintahkan hambanya untuk melaksanakan shalat lima kali sehari semalam. Dan hamba-hamba yang ikhlas, akan melaksanakan perintah tersebut sebagai bukti penyerahan dirinya kepada Allah.

Shalat dalam ajaran Islam mempunyai kedudukan yang sangat penting, karena dalam keterangan hadist, Rosullullah bersabda,"*Shalat adalah tiang Agama!.*" Artinya tanpa shalat, tiang-tiang Agama Islam ini akan runtuh. Selain itu shalat juga merupakan kewajiban pertama yang diturunkan kepada Nabi Muhammad, dalam peristiwa Isra Mi'raj, hamba Allah yang ikhlas akan bersemangat mengerjakan shalat, karena ia

meyakini shalat dalam mencengah dirinya dari perbuatan keji dan mungkar, sesuai firmannya :

*" Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu AL-Kitab (AL-Qur'an) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (dalam shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain). Dan Allah mengeahui apa yang kamu kerjakan."* (QS. AL-Ankabuut : 45)

Kekejian dan kemungkaran yang terjadi di Bumi ini sesungguhnya bersumber dari prilaku dan perbuatan manusia itu sendiri. Kesombongan dan keserakahan ummat manusia, telah membuat banyak kerusakan terjadi di Bumi. Dan shalat akan membawa penghambaan yang tulus seseorang manusia kepada Tuhannya. Dalam shalat, sifat-sifat sombong, keserakahan, pembangkangan dalam diri manusia akan hilang, dan sifat-sifat positif dalam diri manusia akan tumbuh, lalu pancarannya akan menerangi prilaku hidupnya setiap waktu. Kenapa shalat dapat mencegah dari prilaku keji dan mungkar, karena nilai-nilai pencerahan dalam shalat seorang hamba akan mempengaruhi prilaku positif dalam hidupnya, dan efectnya akan mencegah kekejian dan kemungkaran di Dunia ini.

Dalam sebuah hadist, Rosullullah juga pernah berkata :

*" Shalat adalah kenikmatan pandangan mataku (Qurata' a'yyun), dan dia juga menyebutnya (Shalat) sebagai 'istirahat kita'." (Hadist)*

Saat Rosullullah Isra Mi'raj untuk menerima perintah shalat, ia bertemu dengan Allah SWT. Berjumpa dengan Allah adalah kenikmatan yang tak ada bandingannya, bahkan nikmatnya surga tak ada bandingnya dengan perjumpaan dengan zat Allah.

Allah adalah pencipta yang zatnya tidak dapat dilukiskan kata-kata, tak satupun lidah dapat digerakan untuk mengungkapkannya, dan satupun jawaban dapat mendefinisikannya. Dia adalah petunjuk kepada diri-Nya, dan penguasa bagi uraian diri-Nya. Dia adalah keludahan dari semua yang ludah dan kalimat yang dengan menuturkan diri-Nya hanya milik dirinya.

Seperti firmannya dalam sebuah Hadist-Qudsi :

*" Aku ini adalah perbendaharaan yang tersembunyi, aku ingin diketahui, aku jadikan makhluk supaya diketahui dan dikenal. "* (Hadst-Qudsi)

Perjumpaan dengan Allah yang penuh kenikmatan dalam Isra Mi'raj, membuat beliau merasa berat hati untuk meninggalkan tempat

terhormat yang penuh berkah sererti itu, lalu Allah SWT bersabda pada Muhammad :

*" Hai Muhammad, engkau adalah utusan abdi-ku sebagaimana semua utusan-ku, bila engkau tinggal disini, engkau tidak dapat menyampaikan pesan-ku untuk abdi-ku. Bilamana engkau menginginkan suasana seperti ini maka shalatlah, dan aku akan membuka suasana ini bagimu. "*

Kemudian Nabi diperintahkan untuk kembali ke Dunia, namun dia meninggalkan jiwanya di surga, ruhnya di pohon teratai, dan kalbunya dalam hadirat ilahi yang tak tergumamkan, sementara rahasianya di tinggal mengambang tanpa tempat. Kisah diatas memberi pelajaran bahwa shalat yang benar (sempurna) adalah bila dapat bila merasakan.

*"Tabir ke-Esaan Allah!"*, membawa diri seorang hamba dalam bahtera yang mengambang di tengah-tengah angkasa ilahi. Mencapai pertemuan dengan dzat yangagung, anggun, dan tak terucapkan.

Jadi tak berlebihan bila kita menyimpulkan *" shalat adalah mirajnya seorang mumin.",* karena hanya dalam shalatlah, seorang hamba akan mencapai perjumpaan dengan Allah. Itu sebabnya Rosullullah mengatakan *"Shalatlah kalian sebagaimana kalian melihat Aku shalat ",* bukan *"Shalatlah sebagaimana kalian aku ajari shalat."* Itu artinya kesempurnaan keadaan shalat (khusyu), sepenuhnya wewenang Allah SWT yang akan diberikan kepada siapapun yang dikehendaki-Nya. Terutama hamba-hambanya yang ikhlas di dalam shalat, dan mudah-mudahan kita termasuk kedalam golongan orang-orang yang bisa mencapai keikhlasan dalam beribadah (shalat).

Shalat adalah proses pendekatan seorang hamba kepada Tuhannya, untuk mencapai derajat ketaqwaan. Karena Allah menilai kemuliaan seorang hamba bukan pada kekayaan, jabatan, kekuasaan, wanita atau keturunan yang dia miliki. Tetapi ia meilai kemuliaan seorang hamba dari ilmu dan ketaqwaannya.

Hanya shalat yang sesuai aturan-aturan yang di syaratkan, lalu dilakukan dengan tulus ikhlas untuk mencapai keridhoan Allah sematalah, shalat yang akan diterima disisi Allah. Dan imbalan langsung bagi hamba yang shalat dengan ikhlas, adalah kebersihan hati, disucikan dosanya, dan di limpahkan Rahmat serta karunianya yang tak terhingga.

Syeh Ibn 'Athaillah dalam AL-Hikam mengatakan :

*"Shalat adalah pembersih hati dari kotoran dosa, dan pembuka pintu kegaiban."*

Shalat yang sempurna terlepas dari alam kasat mata dan sebuah penegasan kembali hubungan total dengan Allah. Setelah manusia

ternodai oleh cinta dan nafsu duniawi. Hati yang berkarat hanya dapat dihilangkan dengan shalat dan dzikir, apabila noda-noda itu telah hilang maka jendela-jendela ilham akan terbuka, dan cahaya-cahaya dari yang maha gaib akan bersinar terpantul-pantul pada cermin hati seorang hamba.

Dalam ungkapan yang lain, beliau juga mengatakan :

*"Shalat adalah sarana bermunajat serta sumber penyucian. Luas didalamnya arena rahasia Allah, dan terbit darinya kilau cahaya-Nya. Allah mengetahui adanya kelemahanmu, sehingga Dia menyederhanakan bilangan shalat. Allah pun mengetahui kebutuhanmu pada anugrah-Nya, sehingga Dia melipatgandakan pahalanya."*

Kesempurnaan shalat seorang hamba akan membawanya pada hubungan yang kian dekat dengan Allah, dan iu akan mengantarkannya pada pencerahan, cahaya dan pengetahuan batin dari yang gaib. Meskipun jumlah rakaat dan waktu shalat sedikit, tetapi khasiatnya dapat menyembuhkan dan menghidupkan hati pada Sang Khalik, dan pahala berlipat ganda bagi hamba-hambanya yang shalat dengan ikhlas.

Ada ungkapan lain dari Ibnu Athaillah, yang menarik tentang shalat :

*"Karena Allah mengetahui bahwa engkau mudah jemu, maka Dia membuat bermacam-macam cara taat untukmu. Dan karena Allah mengetahui bahwa Engkau pun rakus, maka Dia membatasinya pada waktu-waktu tertentu, agar perhatianmu tertuju pada kesempurnaan shalat, bukan pada adanya shalat, karena tidak semua yang shalat dapat menyempurnakannya. "*

Manusia adalah makhluk yang tidak sabar dan mudah bosan. Karena itu, Allah juga membuat banyak sarana dan kesempatan demi pengembangan spiritual, juga upaya mempertinggi kesadaran atas kehadiran-Nya. Shalat hanyalah gerbang menuju halaman kehadiran-Nya (Allah) yang kekal dan hanya hamba Allah yang shalatnya sempurna yang akan mendapatkan-Nya.

Ikhlas dalam shalat sangat subtansial untuk mencapai kesempurnaan. Sedangkan penilaian akhir kesempurnaan shalat seorang hamba, hanya Allah yang berhak menilai sebagai hakim yang memberi keputusan. Kaum muslimin hanya diperintahkan oleh Rosullullah *"Shalatlah kalian, sebagai maha kalian melihat aku shalat! "*. Paling tidak, shalat hamba yang ikhlas seperti apa yang selalu di jelaskan dalam do'a iftitah yang biasa diucapkan setelah takbiratul ikhram, perhatikan isinya baik-baik :

*"Maha besar Allah, segala puji hanya untuk-Nya dan Maha Suci Allah pagi dan petang selama-lamanya. Kuharapkan wajahku, kehadirat-Mu yang telah menciptakan langit dan bumi. Dengan tulus ikhlas menyerahkan diri, dan saya bukanlah termasuk orang-orang yang menyekutukan Allah. Sesungguhnya shalatku, pengabdianku, bahkan hidup dan matiku, seluruhnya hanya bagi Allah SWT, Tuhan seru sekalianalam. Tidak ada sekutu bagi Allah, demikianlah aku diperintahkan, dan aku adalah salah satu dari orang-orang yang berserah diri. "*

## 1.3 Ikhlas Dalam Zakat dan Shadaqah

Ikhlas dalam zakat dan shadaqah adalah *memurnikan niat dan tujuan dalam mengeluarkan rezeki yang diberikan Allah pada seorang hamba, semata-mata untuk menaati perintah dan mencari keridhaan Allah SWT*. Jadi hamba yang ikhlas dalam berzakat dan shadaqah, sedikitpun tidak ada niat dan tujuan lain selain keridhaan Allah.

Zakat sendiri menurut bahasa berarti kesuburan, keberkahan, dan pensucian. Zakat adalah perintah Allah pada kaum muslimin dengan mengeluarkan harta dari pemiliknya pada orang yang berhak, untuk membersihkan seluruh hartanya, sesuai firmannya :

*"Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat, dan ruku'lah beserta orang-orang yang ruku."* (QS. AL-Baqarah : 43)

*"Ambillah shadaqah (zakat) dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka, dan do'alah untuk mereka. Sesungguhnya do'a itu (menjadi) ketentraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Mengetahui."* (QS. AT-Taubah : 103)

Zakat adalah salah satu rukun Islam yang mempunyai fungsi yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena disatu pihak ia merupakan bentuk pelaksanaan amal manusia sebagai makhluk sosial, dan di lain pihak mendorong dinamika manusia untuk berusaha mendapatkan karunia Allah di muka Bumi. Zakat dan shadaqah adalah satu prinsip hidup seorang muslimin yang di ajarkan oleh Nabi Muhammad SAW, agar menjadi hamba Allah yang dermawan, sesuai sabda beliau :

*" Tangan di atas lebih baik dari tangan di bawah."* (Hadist)

Artinya hidup memberi itu baik dari pad meminta. Berderma dari sebagian harta yang Allah karuniakan kepada hamba adalah prilaku mulia yang sangat di sukai Allah SWT. Allah akan memberi pertolongan, rahmat dan kemenangan bagi hamba-hambanya yang mengeluarkan zakat dan shadaqahnya dengan penuh keikhlasan, dan hal tersebut tercermin dari niat yang bersih dari-Nya dan bersih dari rasa terpaksa.

*"Hai orang-orang beriman, janganlah kamu menghilangkan(pahala) sedekahmu dengan menyebut-nyebutnya, dan menyakiti (perasaan si penerima), seperti orang yang menafkahkan hartanya karena-Nya kepada manusia, dan dia tidak beriman kepada Allah, dan hari kemudian, maka perumpamaan orang itu seperti batu licin yang di atasnya ada tanah, kemudian batu itu di timpa hujan lebat, lalu menjadilah dia bersih (tidak bertanah). Mereka tidak menguasai sesuatupun dari apa yang mereka usahakan, dan Allah tidak memberi petunjukkepada orang-orang yang kafir."* (QS. AL-Baqarah : 264)

Sungguh sia-sia orang yang bersedekah dan berzakat dengan tujuan riya'. Mengeluarkan harta untuk menyombongkan diri, mencari pujian manusia, mencari popularitas, ingin disebut dermawan. Sungguh merugi manusia yang tidak ikhlas dalam berzakat dan bershadaqah. Karena amalnya bagaikan batu licin yang di atasnya ada tanah, kemudian batu itu di timpa hujan lebat, maka menjadi bersihlah batu tersebut dari tanah. Tanah di atas batu itu perumpamaan amal, dan batu yang kembali licin akibat hujan itu ibarat amal hamba yang beramal disertai riya', sungguh sia-sia dan tak ada gunanya. Dan Allah, tidak menyukai orang-orang yang riya serta menyombongkan diri, sesuai firmannya :

*"…Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri (36) (yaitu) orang-orang yang kikir, dan menyuruh orang lain berbuat kikir, dan menyembunyikan karunia Allah yang telah diberikan-Nya kepada mereka. Dan kami telah menyediakan untuk orang-orang kafir siksa yang menghinakan (37) dan (juga) orang-orang yang menafkahkan harta-harta mereka karena-Nya kepada manusia, dan orang-orang yang tidak beriman kepada Allah, dan kepada hari kemudian. Barang siapa yang mengambil syaitan itu menjadi temannya, maka syaitan itu adalah teman yang seburuk-buruknya (38)."* (QS.AN-Nisaa': 36-38)

Zakat adalah sarana untuk membersihkan harta dan mensucikan diri. Tetapi bila itu dilakukan dengan tujuan-tujuan selain Allah, apalagi digunakan sebagai sarana untuk menyombongkan diri dihadapan Allah. Maka sia-sialah amalnya, lebih dari itu, Allah akan menghukum mereka yang sombong dan membanggakan diri, dengan siksaan yang menghinakan.

Shadaqah adalah amal yang sangat dimuliakan, apabila dilakukan dengan penuh keikhlasan. Dapat menimbulkan kasih sayang dan rasa setia kawan terhadap kaum muslim, memperkecil jurang pemisah antara si kaya dan si miskin. Dan kaum muslim, diperintahkan oleh Rosullullah untuk bershadaqah dalam keadaan apapun sesuai sabdanya:

"*Atas tiap-tiap mukmin, shadaqah."*Para sahabat bertanya.*"Bagaimana keadaan orang-orang yang tidak mempunyai harta?"* Nabi menjawab." *Dia*

*bekerja, lalu memberi manfaat kepada dirinya dan bersadaqah."* Para sahabat bertanya pula, *"jika ia tidak dapat bekerja sebagai yang di maksudkan?"* Nabi menjawab, *"ia memberi pertolongan kepada orang-orang yang membutuhkan pertolongan."* Para sahabat bertanya lagi, *" Jika ia tidak dapat demikian?."* Nabi menjawab,*"Hendaklah ia mengerjakan yang makruf, menahan diri kejahatan, karena yang demikian itu sadaqah baginya."* ( H.R Bukhari )

Shadaqah tak harus berbentuk harta saja, bagi kaum muslimin yang diuji Allah dalam kesempitan, shadaqah tetap bisa dilakukan dengan mengerjakan yang makruf, dan menahan diri dari berbuat kejahatan. Dan sangatlah penting memurnikan amal dengan memfokuskan niat dan tujuannya hanya untuk Allah saja, tanpa pamrih, niatan-niatan yang terselubung.

Ibnu ATHA ILLAH, menjelaskan dalam Al-Hikam:

*"Jangan menuntut imbalan atas suatu amal yang pelakunya bukan dirimu sendiri. Cukuplah balasan Allah bagimu jika dia menerima amal itu ."*

*"Bila engkau menuntut imbalan atas suatu amal, pasti engkau pun akan dituntut untuk tulus dalam melakukannya. Dan bagi yang merasa belum sempurna, cukuplah bila ia telah selamat dari tuntutan."*

Keikhlasan beramal sejati, terkait dengan tauhid. Yakni keyakinan bahwa semua aspek kehidupan dan wujud berasal dari-nya (Allah). Maka, balasan tertinggi amal perbuatan kita adalah, kesadaran kita terhadap sang sumber, dan kehadiran Allah dalam setiap amal perbuatan seorang hamba. Artinya ketika hamba Allah menzakatkan atau menshadaqahkan sebagai rezekinya untuk mereka yang berhak, hakikatnya ia hanyalah perantara pemberi pada saudara-saudaranya yang membutuhkan (fakir miskin). Rezeki yang ia keluarkan, hanyalah amanah dan titipan Allah padanya, agar ia terhindar dari penyakit tamak (rakus) dan kikir atas segala karunia yang Allah berikan kepadanya. Dan mereka-mereka yang bershadaqah dengan ihklas, jangan takut kalau hartanya akan habis. Sebab Allah berjanji dalam firmannya, *apabila hamba Allah menanamkan satu kebaikan, maka Allah akan membalas kebaikan hambanya itu sepuluh kali lipatnya.*

## 1.4 Ikhlas Dalam Puasa

Ikhlas dalam puasa adalah *memurnikan niat dan tujuan dalam menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa, hanya untuk mencari keridhoan Allah SWT*. Puasa hamba yang ikhlas buakn sekedar menahan hawa nafsu, seperti makan, minum, dan bersetubuh. Tetapi ia juga harus menjaga penglihatannya, pendengarannya, penciumannya, pengecapnya

dan perasaannya untuk tujuan lain selain kepada Allah SWT. Mulai dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari seorang hamba menjaga ucapan, tindakan, dan perbuatannya hanya untuk Allah semata.

Dalam bahasa puasa (*shiam*) berarti menahan diri. Dalam syariat Islam, puasa berarti *menahan diri dari segala yang membatalkannya (makan, minum, dan bersetubuh), mulai dari sejak terbit fajar sampai terbenam matahari yang dilaksanakan untuk mendapatkan ridho Allah*. Sesuai firmannya :

*"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa, sebagai mana yang diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertaqwa."* (QS. Al-Baqarah;183)

Puasa adalah bentuk pengorbanan seorang hamba kepada Tuhannya. Hamba yang puasa adalah *hamba yang memenjara dan mengendalikan hawa nafsunya, mulai matahari terbit hingga matahari terbenam, di waktu-waktu yang telah ditentukan Allah*. Puasa adalah ibadah yang dapat mendisiplin ruhaniah seorang hamba. Rahasia keberhasilannya tergantung pada diri sendiri, karena puasa bukanlah semata-mata amalan yang orang banyak. Yang dapat menilai kesempurnaan puasa seorang hamba, hanya dirinya sendiri dan Allah SWT. Karena itu, puasa sesungguhnya adalah amalan batin antara hamba dan *Khalik*-nya.

Hamba Allah yang ikhlas dalam puasanya, akan mencapai derajat ketaqwaan di mata Allah, karena *goal* dan ibadah puasa adalah penghekangan hawa nafsu duniawi, yang mendidik seorang insan untuk berbuat baik dan mulia, lalu menjauhi maksiat dan kemungkaran. Ibadah puasa yang tidak disertai keikhlasan mencari keridhoan Allah, akan menjadi sia-sia dan tak ada nilainya di mata Allah. Sesuai sabda Nabi :

*"Betapa banyak orang puasa, hasilnya hanya lapar dan dahaga."* (HR. Bukhari)

Puasa itu untuk Allah, bukan untuk diet, atau sekedar menahan lapar dan dahaga. Tetapi menahan nafsu yang membatalkan dan mengurangi pahala puasa, seperti pandangan mata yang membawa maksiat, pendengaran yang hanya memfitnah orang lain, menyentuh wanita yang bukan mukhrimnya, berbohong, menipu, menghasut, menghujat, melecehkan, memarahi, hingga menghina orang lain. Puasa bukan untuk mencari kesaktian, penguasaan ilmu kebatinan tertentu, hingga ingin disebut soleh. Apapun tujuan puasa selain Allah, akan sia-sia amalnya di mata Allah.

Puasa dengan ikhlas, adalah ciri-ciri hamba Allah yag bertaqwa. Dan semulia-mulianya manusia di antara manusia lain, adalah manusia-manusia yang bertaqwa.

Sesuai firmannya :

*" Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kalian di sisi Allah, adalah orang yang paling bertaqwa di antara kalian."* (QS. AL-Hujurat : 13)

*"Dan Allah menyelamatkan orang-orang yang bertaqwa, karena kemenangan mereka. Mereka tiada disentuh oleh azab neraka dan tidak pula mereka berduka cita."* (QS. AZ-Zumar : 61)

*"Barang siapa yang bertaqwa kepada Allah niscaya dia akan membuat baginya jalan keluar (dari setiap masalah), serta memberinya rezeki dari arah yang tidak dia sangka. Dan barang siapa bertaqwa kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya."* (QS. Ath-Thalaq : 2-3)

Keikhlasan hamba Allah dalam melaksanakan puasa, akan membuka jalannya mencapai derajat ketaqwaan. Seorang hamba yang bertaqwa kepada Allah, akan Allah angkat derajatnya, dan dijauhinya ia dari azab neraka, mereka juga tidak akan berduka cita. Orang-orang yang bertaqwa, akan selalu dimudahkan Allah dari segala ujian dan kesulitan hidup yang menimpanya. Segala keperluannya akan dicukupi, dan Allah akan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka.

Peranan ibadah puasa dalam membentuk pribadi-pribadi yang bertaqwa, amat sangat subtansial. *Puasa adalah latihan latihan untuk meningkatkan rasa syukur atas nikmat dan rahmat yang di karuniakan Allah kepadanya. Penderitaan dan pengorbanan berpuasa, akan menjadi pembersih diri dari dosa-dosa yang pernah di lakukan. Dan yang paling penting dalam kehidupan sosial, berpuasa dapat menumbuhkan rasa simpati dan solidaritas pada kelompok sosial masyarakat yang hidup dalam garis kemiskinan.*

Ikhlas dalam melaksanakan puasa, akan mencapai tingkatan yang lebih tinggi dalam kedekatan seorang hamba pada Allah SWT. Memperkuat keimanannya, buah dari kesabaran dalam mengendalikan diri dari perbuatan hawa nafsu.

Sesuai sabda Rasulullah SAW :

*"Puasa adalah separuh kesabaran, dan sabar itu separuh iman."* (HR. Baihaqi)

Puasa yang ikhlas akan memperkuat kesabaran hamba Allah, dan kesabaran akan memperkuat keimanan sang hamba. Keimanan seorang hamba akan membawanya pada derajat ketaqwaan, yang akan memuliakannya disisi Allah. Merekalah orang-orang yang memperoleh kemenangan, dan sedikitpun mereka tiada disentuh oleh panasnya azab api neraka.

## 1.5 Ikhlas Dalam Berhaji

Ikhlas dalam berhaji adalah *memurnikan dan tujuan dalam melaksanakan perjalanan haji, mulai dari Ihram, wukuf, Thawaf, Sa'I hanya semata-mata untuk mencari keridhoan Allah SWT.* Ibadah haji merupakan puncak pengabdian manusia kepada Allah, karena Ibadah haji menuntut pengorbanan Lahiriah, batiniah, material, maupun spiritual. Dalam berhaji, seorang muslim akan menyaksikan tempat-tempat bersejarah dalam perjuangan islam, merasakan betapa besar pengorbanan dalam penyebaran islam. Sesuai Firman-Nya :

*"…. Mengerjakan haji adalah kewajiban manusia terhadap Allah, yaitu (bagi) orang yang sanggup mengadakan perjalanan ke Baitullah. Barang siapa mengingkari (kewajiban haji) maka bahwasanya Allah Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam."* (QS. Ali Imran : 97)

Pengertian haji secara bahasa adalah pergi ke suatu tempat untuk mengunjungi. Dalam syariat, istilah haji berarti *pergi ke Baitullah (ka'bah) untuk melaksanakan ibadah yang telah ditetapkan Allah SWT, di bulan yang telah ditentukan (Dzulhijjah).* Haji adalah rukun islam yang terakhir, untuk orang-orang yang telah mampu melaksanakannya (fisik dan mental). Haji tidak diwajibkan, bagi hamba-hamba Allah yang belum memiliki kemampuan secara fisik maupun ekonomi.

Hamba Allah yang ibadah hajinya ikhlas adalah *hamba yang tidak ada lain yang ia niatkan, dan ia tuju selain Allah SWT*. Ia berhaji bukan ingin dipuji, mendapat gelar atau status sosial dimasyarakat, ingin disebut orang sholeh, untuk berbangga diri, atau tujuan-tujuan lain selain mencari keridhoan Allah. Karena seorang hamba yang tujuan hajinya bukan Allah, berarti ia tidak ikhlas dalam ibadahnya. Hamba yang tidak ikhlas dalam amalnya, maka amalanya itu sia-sia di sisi Allah.

Ibadah haji mendidik jiwa hamba Allah untuk ikhlas, berkorban dan sabar menyerahkan diri secara total, atas segala kehendak yang diperintahkan Allah pada manusia. Menjalankan perintahnya dengan tulus dan ikhlas, bukan untuk kepentingan pribadi, menyombongkan diri, atau hal-hal lain yang sifatnya kebanggan sesaat. Karena haji adalah bentuk pengorbanan hamba atas harta dan waktu yang ia miliki, semata-mata unutuk mengabdikan diri kepada Allah, dengan pengabdian yang seutuhnya. Tanpa pamrih, tanpa balas jasa yang mengurangi kadar keikhlasan dalam beramal. Dan hamba yang belum dimampukan, jangan bersedih sebab sabda Nabi, *melaksanakan shalat jum'at bagi kaum miskin, sama seperti ibadah haji bagi mereka*.

## 1.6 Ikhlas Setiap Waktu

*"(41) hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya (42) dan bertasbihlah kepada-nya diwaktu pagi dan petang (43) dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-nya (memohon diampun untukmu), supaya dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan adalah dia yang maha penyayang kepada orang-orang yang beriman."* (QS.AL-AHZAB : 41-43).

Allah SWT memberikan waktu pada manusia 24 jam sehari, sama dengan 1440 menit, juga 86.00 detik perhari. Tapi dia hanya memerintahkan hambanya, menyembahnya lima hari sehari, kalau setiap shalat hamba Allah menghabiskan waktu 5 menit, maka waktu yang dihabiskan beribadah dalam sehari hanya 25 menit saja. Artinya ia masih menyisakan waktu 1415 menit, yang sayang sekali apabila waktu tersebut tidak ia gunakan untuk beribadah kepada Allah SWT. Begitupun dengan ibadah-ibadah lain, seperti zakat dikeluarkan setahun sekali, atau disaat seorang hamba memiliki kelapangan harta. Puasa pun hanya setahun sekali dibulan Ramadhan saja, apalagi ibadah haji yang diwajibkan hanya seumur hidup sekali, itupun bagi hamba-hamba yang memiliki kemampuan.

Kalau kita coba bersikap jujur dengan amal-amal kita, apakah dengan ibadah 25 menit sehari, artinya 750 menit sebulan (12,5 jam), atau 9000 menit setahun (150 jam / 6 ¼ hari). Lalu kita kalikan dengan umur manusia misalnya 60 tahun, maka amal ibadah kita hanya 375 hari seumur hidup kita (6 ¼ hari x 60 tahun). Artinya dari 60 tahun yang Allah berikan pada manusia hanya 1 tahun lebih 10 hari waktu yang di habiskan beribah kepada Allah. Bukan bermaksud menghitung-hitung amal, tapi coba renungi, apakah dengan ibadah shalat 1 tahun 10 hari yang belum tentu sempurna, seorang hamba mampu membayar dosa-dosanya selama 60 tahun hidup di dunia.

Begitu banyak waktu yang manusia sia-siakan dalam, hidupnya, untuk tidak ia gunakan beribadah kepada Allah. Kalau seorang hamba, hanya mengandalkan amalan shalatnya saja, untuk ia pertanggung jawabkan di akhirat nanti, artinya ia telah menyai -nyiakan waktu 58 tahun 355 hari dalam hidupnya. Itu pun kalau ibadah shalatnya sempurna, kalau tidak sempurna (tidak ikhlas), tidak khusu, apalagi hanya untuk menyombongkan diri, maka hamba tersebut telah menghabiskan waktu dalam hidupnya, melakukan amal ibadah yang sia – sia.

Coba baca firman Allah ini:

*" (1) Demi masa (waktu) (2) Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian (3) Kecuali orang –orang yang berimal dan mengerjakan*

*amal saleh, dan nasehat menasehati, supaya mentaati kebenaran, dan menasehati supaya menetapi kesabaran."* (QS. AL 'ASHR : 1 - 3)

Waktu adalah amanah Tuhan yng diberikan pada manusia, untuk digunakan sebaik mungkin untuk mencari keridhoan Allah SWT. Sesungguhnya merugi manusia yang menyia-nyiakan waktuya, hanya untuk memuaskan hawa nafsu yang tak pernah ada habisnya. Semakin manusia mengejar nafsu duniawi, maka duniawi akan semakin menjauhi dan membudakinya. Hanya orang-orang beriman dan mengerjakan amal saleh lah yang beruntung, karena menggunakan waktunya untuk beribadah kepada Allah, dimanapun, kapanpun, dalam situasi apapun.

Ikhlas disetiap waktu adalah memurnikan niat dan tujan hanya kapada Allah yang dilakukan oleh hamba Allah disetiap aktivitas kehidupannya mulai ia bangun dari tidur hingga ia tidur kembali. Hanya Allah yang ikhlas disetiap waktu adalah hamba yang selalu berzikir menyebut nam Allah sebanyak-banyaknya, ia slalu bertasbih kapada Allah diwaktu pagi dan petang. Sehingga setiap detik waktu dalam hidupnya, ia habiskan untuk beribadah dan berserah diri kepada Allah. Sesuai firmannya :

*"(190) ssungguhnya dalam pencipta langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal (191) yaitu : orang-orang yang mengingat Allah sambl berdii atau duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya tuhan kami, tiadalah engkau menciptakan ini dengan sia-sia, maha suci engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka."* (QS.Ali imran :190-191)

Mengingat Allah dimanapun ia berada, adalah ciri-ciri hamba Allah yang ikhlas disetiap waktu. Saat ia berdiri, duduk, atau berbaring dari mulai membuka mata hingga matanya terlelap kembali untuk mencari keridhaan Allah denga berzikir dan bertasbih kepadanya. Hamba Allah yang ikhlas, disetiap mengawali aktivitas apapun dalam hidupnya ia akan memulainya dengan ucapan "bismillah", sesuai firmannya:

*"Dengan menyebut nama Allah yang maha pemurah lagi maha penyayang."* (QS.Al-fatihah : 1)

Sebab apapun aktifitas yang di awali *bismillah*, maka aktifitas tersebut akan bernilai ibadah di mata Allah. Jadi aktifitas yang dilakukan hamba Allah, selama 24 jam di luiar ibadah wajib, apabila ia awali dengan *bismillah*, maka aktifitas tersebut bernilai pahala di mata Allah. Sungguh beruntung hamba Allah yang seiap ucapan, tindakan, dan perbuatan dalam hidupnya bernialai ibadah dimata Allah.

Dan apapun hasil yang hamba tersebut dapatkan dari aktifitasnya, akan selalu ia syukuri dengan mengucapkan*"Alhamdulillah".*

Sesuai firman-Nya dalam surat Al-fatihah:

*"Segala Puji Bagi Allah, Tuhan Semesta Alam"* (QS.Al-fatihah: 2)

# B. IKHLAS DALAM AMAL MUAMALAH

*"Dan kami telah turunkan kepadamu AL-Qur'an dengan membawa kebenaran, membenarkan apa yang sebelumnya yaitu kitab-kitab (yang diturunkan sebelumnya) dan batu ujian terhadap kitab-kitab yang lain itu. Maka putuskanlah perkara mereka menurut apa yang Allah turunkan, dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu mereka, dengan meninggalkan kebenaran yang telah datang kepadamu. Untuk tiap-tiap umat di antara kamu, kami berikan aturan dan jalan yang terang. Sekiranya Allah menghendaki, niscaya kamu dijadikan-Nya satu umat (saja). Tetapi Allah hendak menguji kamu terhadap pemberian-Nya kepada, maka berlomba-lombalah berbuat kebajikan. Hanya kepada Allah-lah kembali, kamu semuanya. Lalu diberitahukan-Nya kepadamu apa yang telah kamu perselisihkan itu."* (QS. AL-Maaidah : 48)

Muamalah adalah ibadah sosial yang mencakup aspek aktivitas manusia dalam kehidupan. Ikhlas seorang hamba dalam bermuamalah adalah *memurnikan niat dan tujuan aktivitas manusia dengan manusia lain, dalam sebuah masyarakat dan Bangsa, semata-mata untuk mencari keridhoan Allah SWT*. Dan juga menyerahkan segala urusan kehidupan sesuai aturan-aturan yang telah dikehendakinya, sehingga menghasilkan prilaku masyarakat yang berdasarkan sistem nilai budaya tertentu yang bersumber pada kaidah hukum Allah, sampai terbentuknya masyarakat beragama yang berserah diri atas segala ketentuan Allah SWT.

Risalah Islam adalah risalah yang sesuai fitrah manusia. Ajaran agama yang sesuai dengan alam dan nurani manusia, manusia sendiri terdiri dari jasmani, ruhani, dan akal. Artinya muamalah dalam aktivitas hamba Allah akan memenuhi kebutuhan potensi dasar manusia. Mulai *aspek ideologi, ekonomi, pendidikan, sosial, politik hingga seni budaya.* Masyarakat Islam akan menumbuh kembangkan kebudayaan, melalui perubahan positif yang membawa kemajuan. Hal tersebut dapat membawa masyarakat. Pada kehidupan yang berkualitas, mencapai kesejahteraan, keadilan, kedamaian dan menjadi rahmat bagi seluruh alam.

Masyarakat muslim akan selalu memperjuangkan nilai-nilai yang diperintahkan Allah SWT memperkuat persaudaraan dan persatuan, saling tolong menolong, berlaku adil, dan dapat hidup berdampingan umat lain yang tidak mengadakan peperangan. Masyarakat muslim akan

selalu berpegang teguh dan istiqomah pada nilai-nilai yang telah diperintahkan Allah dan Rosulnya, dalam kitab sucinya yang menjadi pedoman beragama seluruh umat islam.

Seperti Sabda Rosullullah SAW :

*" Aku tinggalkan padamu dua perkara, yang merupakan pedoman agar kamu tidak tersesat selama kamu berpegang teguh padanya. Hal itu ialah kitabullah (AL-Qur'an) dan sunnahku (AL-Hadist)."* (HR. Bukhari Muslim)

AL-Qur'an dan Hadist adalah pedoman beramal Hamba Allah yang ikhlas dalam bermuamalah. Muamalah sendiri terbagi menjadi beberapa aktivitas, diantaranya aktivitas ekonomi, pendidikan, sosial, politik, dan kesenian. Keikhlasan bermuamalah akan tercermin dalam aktivitas kehidupan hamba-hambanya dalam wujud prilaku menjaga persaudaraan, saling tolong menolong, saling memaafkan, saling menyebarkan kasih sayang, berkata-kata yang baik dan lemah lembut, dermawan, adil, dan mengunjung nilai-nilai perdamaian. Ikhlas memiliki peranan penting dalam bermuamalah, karena tanpa keikhlasan, muamalah apapun yang dilakukan seorang hamba tak akan memiliki nilai ibadah di sisi Allah.

Sesuai Sabda Nabi :

*"Sesungguhnya Allah tidak menerima amal perbutan, kecuali amal perbuatan yang diniatkan dengan ikhlas demi meraih Ridha-Nya."*(HR. Nasai)

## 1.1 Muamalah Ekonomi

Aktivitas seorang hamba Allah dalam muamalah ekonomi adalah usaha seorang hamba mencari karunia Allah di muka bumi. Banyak cara yang dilakukan manusia untuk untuk memperoleh rezeki, mulai aktivitas pertanian, perikanan, peternakan, perniagaan, jasa, pertambangan dan profesi pengkayaan lainnya. Mulai proses produksi, distribusi, pemasaran, hingga konsumsi sumber-sumber ekonomi tersebut. Tetapi tujuan muamalah ekonomi hamba Allah yang ikhlas, bukan sekedar mencari keuntungan ekonomi sebesar-sebesarnya dengan modal sekecil-kecilnya, dengan segala cara walaupun harus menipu, berbohong, dan bermain curang. Tujuan muamalah ekonomi hamba Allah yang ikhlas adalah *mengusahakan rezeki, untuk mensyukuri nikmat karunia Allah, sebagai sarana beribadah, untuk mencapai kesejahteraan hidup di Dunia dan di Akhirat.*

*"Siapa yang berpegang teguh kepada Allah SWT, niscaya ia di cukupkan oleh Allah setiap kebutuhannya. Dan diberikannya rezeki dimana tidak disangkakannya. Dan siapa yang berpegang teguh kepada dunia, niscaya ia diserahkan oleh Allah kepada Dunia."* (HR. Ath-Thabrani)

Walaupun manusia membutuhkan rezeki, tapi bukan berarti hamba Allah harus terbudaki, terexploitasi, hingga meng-Tuhan-kan Duniawi. Rezeki hanyalah sarana hamba Allah untuk beribadah, dan mensyukuri segala nikmat Allah yang ia karuniakan di muka Bumi ini. Apapun yang manusia usahakan untuk memperoleh rezeki, tak mungkin berhasil dengan baik, kecuali Allah mengizinkannya. Karena itu, sudah sepantasnyalah hamba Allah, mengembalikan segala sesuatu yang ia usahakan hanya kepada Allah saja. Karena hamba yang yang istiqomah, dan berserah diri secara utuh kepada Allah. Niscaya dia akan mencukupkan segala kebutuhannya, juga mendatangkan rezekinya dari tempat-tempat yang tidak disangka-sangkanya.

Rosullullah mencontohkan seekor burung, bagi hamba-hamba Allah yang ikhlas dalam bermuamalah mencari rezeki untuk memenuhi kebutuhan ekonominya. Seluruh makhluk di muka bumi ini telah Allah tetapkan rezekiya, dan dia tak mungkin salah membagi-bagikan karunia-Nya. Manusia hanya perlu berikhtiar dengan ikhlas, selebihnya biar Allah yang menentukan.

*“ Jikalau kamu berserah diri kepada Allah ta’ala dengan berserah diri yang sebenar-benarnya, niscaya dia akan memberikan rezeki kepada kamu, sebagaimana dai memberikan rezeki kepada burung yang keluar pagi-pagi dengan perut kempis, dan kembali sore dengan perut kenyang. “* (HR. AT-Tirmidzi)

Allah SWT menilai rezeki dari dua sisi. *Pertama,* cara mendapatkan rezeki. *Kedua,* kemana akan di belanjakan rezeki tersebut. Dua sisi tersebut harus dijalankan dengan baik sesuai kehendak Allah, apabila salah satu sisinya diperoleh dengan cara yang salah, maka muamalahnya akan sia-sia, dan tidak bernilai ibadah di mata Allah. Muamalah ekonomi hamba yang ikhlas, adalah *ikhtiar yang diperoleh dengan cara yang baik, dan digunakan pada hal-hal yang telah dihalalkan oleh Allah. Tapi juga jangan lupa mengeluarkan zakat dan shodaqah, karena dalam rezeki yang Allah karuniakan pada hamba-hambanya, ada hak kaum fakir miskin.*

Karena itu, mengeluarkan zakat dan shodaqah adalah untuk mensucikan harta, agar amal muamalah kita bernilai ibadah disisi Allah. Muamalah ekonomi dalam Islam, sangat menjunjung tinggi nilai-nilai kejujuran, keadilan, kedermawanan, dan keikhlasan. Muamalah ekonomi yang diridhoi Allah, dengan tegas menolak keserakahan, kerakusan, ketidakpastian, ketidakadilan, penipuan, pemerasan, penimbunan, monopoli, dan riba.

Seperti firmannya :

*"Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan tinggalkan sisa riba (yang belum dipungut) jika kamu orang-orang yang beriman."*(QS. AL-Baqarah : 278)

*"Allah memusnahkan riba dan menyuburkan sedekah. Dan Allah tidak menyukai setiap yang tetap dalam kekafiran, dan selalu berbuat dosa."* (QS. AL-Baqarah : 276)

Riba adalah *pembayaran lebih yang di syaratkan oleh orang yang meminjamkan.* Allah telah mengharamkan riba (dan menghalalkan jual beli). Hamba Allah yang ikhlas dalam bermuamalah ekonomi, ia akan memusnahkan ekonomi riba, dan lebih meyuburkan sedekah dan zakat. Karena itu, muamalah ekonomi yang di ridhai Allah adalah ikhtiar yang akan membawa keberkahan, keadilan, dan keselamatan hamba Allah di dunia dan di akhirat. Selain cara mendapatkannya, hamba Allah yang ikhlas juga perintahkan tidak membelanjakan hartanya berlebih-lebihan, mubazir, boros, dan bermewah-mewahan. Sebaliknya, tidak juga pelit, kikir, menumpuk hartanya, hingga enggan mengeluarkan zakat dan shodaqah.

## 1.2 Muamalah Pendidikan

*"(1) Bacalah dengan (Menyebut) nama Tuhan Yang Menciptakan. (2) Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah (3) Bacalah, dan Tuhan Yang Maha Pemurah (4) Yang mengajar (manusia) dengan perantaraan Islam (5) Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya."* (QS.Al 'Alaq : 1 - 5)

Bermuamalah dalam bidang pendidikan yang dilakukan hamba Allah yang ikhlas adalah *memurniakan niat dan tujuan dalam proses belajar menuntu ilmu, hanya untuk mencari keridhoan Allah SWT*, sesuai firman Allah dalam surat Al-Alaq, *"Hamba Allah yang menuntut ilmu, harus memastikan bahwa ilmu yang dituntut benar-benar memperkuat keimanannya pada Allah, penghambaannya pada Allah, rasa syukurnya pada Allah, dan ketaqwaannya pada "Sang Maha Pencipta Alam Semesta"*. Bukan sebaliknya, malah membuat seorang hamba semakin sombong, menafikan keberadaan Tuhan, mengangungkan materialisme, anti agama, anti risalah, menghamba dunia, hingga menolak keberadaan Allah SWT.

Secara bahasa ilmu adalah pengetahuan manusia mengenai segala sesuatu yang dapat dipelajari oleh indera manusia seperti penglihatan, pendengaran, perasaan, penciuman dan pengecap. Melalui akal dan proses berfikir, memahami, menganalisis, hingga menyimpulkan sampai menjadi pengetahuan yang d rumuskan secara sistematis yang disebut ilmu pengetahuan.

Sedangkan bagi umat muslim ilmu itu tidak sebatas ilmu pengetahuan saja, sebab mereka memiliki sumber dari segala sumber pengetahuan, yaitu AL-Qur'an dan AS-Sunnah. Hamba yang ikhlas meyakini ilmu Allah itu meliputi segala ilmu tentang alam semesta dan manusia sendiri. Mulai galaksi-galaksi, planet-planet, keseimbangan-keseimbangan di dalamnya, daya tarik-menarik dalam struktur alam, spesies-spesies yang jumlahnya tak terhitung, cara spesies itu hidup, bakat-bakat yang mengagumkan di dalamnya, sebuah tatanan sempurna yang tak mungkin terwujud dengan sendirinya, tetapi pasti memiliki seorang pencipta. Siapa lagi yang Maha Pencipta alam semesta ini selain " *Allah SWT ".* Jadi muamalah pendidikan hamba Allah yang ikhlas, akan semakin memperkuat keimanan dan penghambaannya kepada penciptanya (Allah).

*"Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak di sembah) melainkan Dia yang hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya). Tidak mengantuk, dan tidak tidur, kepunyaannya apa yang di langit dan di bumi. Tiada yang dapat memberi syafaat di sisi Allah tanpa izin-Nya. Allah mengetahui apa-apa yang dihadapan mereka dan dibelakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendakinya. Kursi (kekuasaan) Allah meliputi langit dan bumi. Dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya dan Allah Maha Tinggi lagi Maha Besar. "* (QS. AL-Baqarah : 255)

## 1.3 Muamalah Sosial Politik

*"(8) Hai orang-orang yang beriman, hendaklah kamu jadi orang-orang yang selalu menegakkan (kebenaran) karena Allah, menjadi saksi dengan adil. Dan janganlah sekali-kali kebencianmu terhadap sesuatu kaum, mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlaku adillah, karena adil itu lebih dekat kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. (9) Allah telah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan beramal saleh, (bahwa) untuk mereka ampunan dan pahala yang besar."* (QS. AL-Maaidah : 8-9)

*"Dan hendaklah ada diantara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung."* (QS. Ali-Imran : 104)

Muamalah sosial politik hamba Allah yang ikhlas adalah *memurnikan niat dan tujuan dalam melakukan aktivitas bermasyarakat, berpolitik, berdemokrasi, mengelola kekuasaan, hingga memimpin rakyat, semata-mata hanya untuk mencari keridhoan Allah SWT.* Hamba Allah yang ikhlas akan selalu menegakkan nilai-nilai kebenaran Ilahi, bersikap adil, beramal saleh, menyerukan pada kebaikan, perdamaian, mencegah perbuatan jahat, keji dan merusak.

Karena Islam adalah agama yang diridhoi Allah, dan nilai-nilainya akan membawa umat manusia pada kemaslahatan mereka di Dunia dan di Akhirat. Karena itu nilai-nilai yang di perintahkan Allah yang Ikhlas dalam muamalah sosial politiknya. Jika ia seorang pemimpin rakyat, maka ia harus memimpin dengan jujur, adil, peduli, memperhatikan rakyat miskin, memperkuat persatuan umat, menjalankan amanah rakyat dengan baik, dan tidak menghianati kepercayaan yang telah diberikan.

Kekuasaan politik bagi hamba Allah yang ikhlas adalah amanah Tuhan dan masyarakat yang dipimpinnya, memperoleh kursi jabatan kekuasaan tidak dipergunakan untuk menyombongkan diri, sewenang-wenang, tidak adil, berkhianat, melanggar hukum, menyalahgunakan sarana yang ada karena jabatannya, merugikan kekayaan Negara untuk memperkaya diri sendiri, dan korupsi.

Pemimpin yang ikhlas adalah pemimpin yang bersih dari korupsi. Visioner dan konsisten menghayati dan melaksanakan perintah Allah, penuh kasih sayang dan membela kaum yang termarginalkan, juga mampu menjadi *oase* penyejuk ditengah padang tandus kegersangan Bangsa. Membangun sebuah Negara menjadi Bangsa yang makmur, sejahtera, adil dan damai. Hingga Bangsa yang diridhoi Allah akan di isi oleh pemimpin-pemimpin yang bertanggungjawab, bijaksana, jujur, bermoral baik, dan amanah.

Dunia muamalah sosial politik zaman sekarang, tidak terlepas dari sistem politik demokrasi, hampir sebagian besar negara-negara di Dunia menggunakan konsep ini. Demokrasi di adopsi dari Negara adidaya non-muslim, dan mulai di jadikan sistem tandingan untuk mematikan sistem politik masyarakat muslim. Sejauh mana AL-Qur'an bicara tentang sistem politik, karena Allah SWT tidak pernah bicara model sistem politik dalam firmannya, tapi yang ia bicarakan dalam firmannya adalah tujuan sistem politik tersebut. Sesuai yang di jelaskan dalam QS> AL-Maidah ayat 8-9, dan QS. Ali-Imran ayat 104, tujuan sistem sosial politik yang diridhoi Allah adalah sistem politik yang arah tujuannya menegakkan hukum-hukum Allah, menegakkan keadilan, menyerukan kebajikan, mengajukan yang ma'ruf, dan mencegah kemungkaran. Sedangkan persoalan kemasyarakatan, dia perintahkan hambanya untuk mengembalikan pada aturan-aturan Allah dan Rosulnya, juga bermusyawarah.

Sesuai firmannya :

*"Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri darisekelilingmu. Karena itu ma'afkanlah mereka, mohonlah ampun bagi mereka. Dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu, kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah, sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya."* (Ali-Imran : 159)

Allah memerintahkan hamba-hambanya yang ikhlas untuk berlaku lemah lembut, tidak bersikap kasar, dan bermusyawarah untuk menyelesaikan persoalan-persoalan muamalah sistem politik. Dan apabila telah mencapai kesepakatan bersama dan membulatkan tekad keputusan yang terbaik, Allah memerintahkan untuk bertawakal kepada-Nya. Karena Allah menyukai orang-orang yang berserah diri dengan tulus ikhlas kepada-Nya. Musyawarah adalah sarana yang paling efektif utuk menyelesaikan segala masalah sosial politik, mulai rekrutmen politik, pemilihan pemimpin, pengelolaan kebijakan-kebijakan yang menyangkut kepentingan masyarakat, hingga hal-hal yang menyangku ritual keagamaan.

Ikhlas dalam muamalah sosial politik adalah *proses penyerahan diri seorang hamba secara utuh hanya untuk mencari keridhoan Allah dalam setiap aktivitas muamalahnya.* Bukan untuk kepentingan pribadi, memuaskan ambisi hawa nafsu, menyombongkan diri dimata Allah, berbuat kerusakan di muka bumi, mendzolimi rakyat kecil dengan kebijakan yang sewenang-wenang, berkhianat pada amanah dengan mengkorupsi uang rakyat hingga penindasan dan kekerasan pemerintah pada rakyatnya. Karena itu hamba Allah yang ikhlas tidak menghamba dan terbudaki oleh kekuasaan, sebab baginya kekuasaan adalah alat, amanah, dan ujian yang harus ia pertanggung jawabkan dihadapan Allah.

Sesuai firmannya :

*"Dan dialah yang menjadikan kamu penguasa-penguasa di Bumi dan dia meninggikan sebagian kamu atas sebagian (yang lain) beberapa derajat, untuk mengujimu tentang apa yang diberikan-Nya kepadamu. Sesungguhnya Tuhanmu amat cepat siksaan-Nya, dan sesungguhnya dia Maha Penagampun lagi Maha Penyayang."* (QS. AL-An'aam : 165)

## 1.4 Muamalah Berkesenian

Allah SWT mempunyai 99 nama, yang biasa disebut *Asma ul husna.* Dari nama-nama yang agung tersebut, ada nama-nama yang berhubungan dengan pengkaryaan yaitu *AL-Kooliqu* (Yang Maha Menciptakan), *AL-Barriu* (Yang Maha Mengadakan), dan *AL-Musowwiru* (Yang Maha Membentuk Rupa). Sebelum karya cipta manusia dan aktivitasnya, tak ada bandingnya dengan karya cipta Allah. Dialah Allah Yang Maha Pencipta langit dan bumi dengan segala keindahan dan kesempurnaannya membentuk pegunungan, pepohonan, pantai, lautan, hingga langit yang membentang luas. Dia juga yang mengadakan matahari, bulan, bintang, planet-planet, galaksi-galaksi yang begitu

menakjubkan. Dan dia juga yang membentuk sosok manusia yang begitu cantik, tampan, dengan kemampuan dan bakat-bakatnya yang luar biasa.

Sesuai firmannya dalam AL-Qur'an :

*" Dialah Allah yang mencipatakan, yang mengadakan,yang membentuk rupa, yang mempunyai nama-nama paling baik.bertasbih kepada-Nya apa yang ada di langit dan bumi. Dan dialah Yang Maha Perkasa Lagi Maha Bijaksana. "* (QS. AL-HASYR : 24)

Muamalah dalam berkesenian adalah *memurnikan niat dan tujuan dalam beraktivitas berkarya mulai musik, syair, lukisan, sketsa, tarian, film, dan macam-macam hanya untuk mencari keridhoan Allah SWT.* Berkesenian adalah proses kreatif manusia untuk menciptakan karya-karya yang mempunyai nilai estetika (keindahan) tinggi, yang mampu menghibur dan mengluspirasi umat manusia.

Allah tidak melarang manusia berkesenian, selama karya-karya yang dibuat difokuskan pada karya-karya positif, yang bermakna bagi kehidupan umat manusia. Bukan karya-karya yang liar, membabi buta, rendahan, amoral, porno, merusak, hingga menghina keberadaan Allah dan Rosulnya. Karya-karya yang dibuat hamba Allah yang ikhlas akan selalu membuat penikmatnya tercerahkan untuk lebih mendekatkan diri pada Allah, memperkuat keimanannya, memotivasi berbuat kebaikan dan amal soleh, menambah kecintaannya pada Allah dan Rosulnya, membangun energi positif dan perdamaian untuk kemaslahatan umat manusia. Semua karya seni manusia itu hakikatnya adalah karunia Allah, agar umat manusia semakin bersyukur kepada-Nya, seperti karya seni yang diciptakan para jin untuk Nabi Sulaiman, cerita Allah dalam AL-Qur'an :

*"Para jin itu membuat untuk Sulaiman apa yang dikehendakinya, dari gedung-gedung yang tinggi, dan patung-patung, dan piring-piring yang (besarnya) seperti kolam dan periuk yang tetap (berada di atas tungku). Bekerjalah hai keluarga Daud untuk bersyukur (kepada Allah). Dan sedikit sekali dari hamba-hamba Ku yang berterima kasih."*(QS. Saba ' : 13)

Muamalah berkesenian bisa menjadi media yang efektif, untuk menyebarkan risalah Allah, dan Rosulnya. Menyadarkan dan mencerahkan umat manusia untuk kembali ke jalan Allah, menyadarkan nilai-nilai kebaikan, cinta kasih, dan perdamaian. Semuanya dilakukan semata-mata untuk mencari ridho, cinta, dan ma'rifatnya Allah SWT.

# C. IKHLAS DAN SABAR

*" Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranu, tetaplah bersia siaga di perbatasan Negerimu dan bertaqwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung."* (QS. Ali-Imran : 200)

Sabar adalah berteguh hati, pantang mengeluh, pantang berputus asa, dan tetap mempertahankan keteguhan hatinya, secara terus menerus. Sabar merupakan refleksi keikhlasan seorang hamba karena ia menyadari bahwa Allah ingin menguji, apakah hamba tersebut, tabah menghadapi tantangan, dan ujian yang ditempatkan kepadanya atau tidak.

Hamba Allah yang ikhlas diperintahkan untuk selalu bersabar, dan memperkuat kesabaran dalam kondisi hidup apapun. Baik saat lapang maupun sempit, saat sehat maupun sakit, saat kaya maupun miskin, saat muda maupun tua. Karena sesungguhnya kebaikan kesabaran itu terletak pada kesabaran seorang hamba. Sabar akan menolong seorang hamba dari segala ujian dan cobaan, karena saat hamba Allah mengikhlaskan segala tujuan dan harapannya kepada Allah, lalu ia memperkuat kesabarannya dalam tujuannya tersebut, niscaya Allah akan menurunkan pertolongannya.

Bila seorang hamba ditimpa musibah, hendaklah ia bersabar dan memperkuat kesabarannya. Bersabar dengan kerendahan hati, memohon maaf atas segala kekhilafan, agar ia dapat bersikap ridho dan ikhlas atas takdir yang telah ditetapkan-Nya. Hal tersebut semata-mat agar tindakan hamba tersebut selaras dengan kehendak Allah SWT, dan amal perbuatannya selalu dalam naungan cinta dan keridhoaannya. Mereka itulah hamba-hamba Allah yang ikhlas dan sabar dalam hidupnya.

Kehidupan manusia selalu berada dalam dua kondisi, yaitu *kondisi bahagia dan kondis sedih.* Dalam dua kondisi tersebut hamba Allah yang ikhlas diperintahkan untuk bersabar. Bersabar saat memperoleh kebahagiaan, dengan bersikap *Qonaah* untuk tidak menghambur-hamburkan uang untuk keperluan yang sia-sia, berfoya-foya, boros, untuk sekedar menyombongkan diri. Juga bersabar saat bersedih, kecewa, sengsara, di waktu tertimpa musibah. Hamba Allah harus tetap bersabar, karena selama hidupnya ia tidak akan pernah bisa terlepas dari musibah dan kesenangan.

Hamba Allah yang bersabar, dan ikhlas dalam kesabarannya, ia tidak akan pernah sekalipun ia mengeluh, resah gelisah, hingga menghujat Allah. Marah kepada Allah, hingga terlintas kata-kata yang menyalahkan Allah, meragukan kebijaksanaan kehendaknya, juga kehendak-kehendak lain yang telah dia tetapkan bagi hamba-Nya. Apalagi kalau ia sampai berharap, dan bersabar pada Tuhan-Tuhan lain selain Allah (ciptaan Allah), untuk memperoleh jalan keluar. Sungguh, bila bukan karena izin dan pertolongan Allah, apakah ada Tuhan-Tuhan

lain selain Dia (Allah) yang dapat mengeluarkan hamba dari kesusahan, kalau Allah telah menghendaki kesusahan untuknya.

Tidak ada satupun di Dunia ini makhluk yang merasa berhak atas apa yang ia miliki dan ia kuasai, karena hakikatnya semua yang manusia miliki adalah milik Allah. Tak ada satupun makhluk yang mampu memberikan keburukan atau kebaikan kecuali Allah. Tak ada yang menyebabkan hamba sakit maupun sehat, kecuali Allah. Karena itu, jangan sekali-kali terjerat oleh ciptaan-Nya. Jika musibah menghampiri hamba yang ikhlas, maka hendaklah ia meminta tolong kepada Allah dengan rendah hati, jangan lupa memohon ampun atas kesalahan yang membuat ia jauh dari kebenaran. Kemudian berserah diri secara utuh, dan terus menerus tawakal hingga musibah yang menimpa-Nya sirna.

Sebagaimana kesabaran yang dicontohkan Nabi Ayub AS, dalam menghadapi ujiannya, walaupun dirinya dihinakan, dirinya tidak bosan-bosan bersabar, berdosa, taat, dan sama sekali tidak mengeluh atas musibahnya, hingga Allah melenyapkan musibahnya itu.

*"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongMu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."*(QS. AL-Baqarah : 153)

Cukup sabar dan shalat menjadi penolong hamba-hamba Allah yang ikhlas. Dan Allah akan selalu bersama orang-orang yang sabar, karena itu berlomba-lombalah dalam kesabaran, karena kesabaran akan membawa kebaikan dan keselamatan bagi hamba-hambanya yang ikhlas.

Sesuai Sabda Rosullullah SAW :

*" Kesabaran dan keimanan serupa dengan kepala dan tubuh. "* (Hadist)

Kesabaran tidak akan bisa dipisahkan dari hamba Allah yang ikhlas, ibarat kepala dengan badannya, keduanya adalah satu kesatuan yang tak mungkin terpisahkan, hakikatnya, kesabaran adalah sumber segala kebijakan dan keselamatan di Dunia dan di Akhirat, dengan kesabaran seorang hambaakan mencapai kepasrahan dan keikhlasan pada kehendak Allah. Kalau Allah telah menjadi penolong seorang hamba, siapa yang sanggup menimpakan kemudharatan pada dirinya.

Dalam kehidupan ini setiap muslim tidak akan terlepas dari ujian, cobaan dan bencana. Karena itu, ketika seorang hamba di uji hendaknya ia bersabar dan mengharapkan pahala kepada Allah atas musibahnya, jika demikian, tentu Allah tidaka akan menyia-nyiakan sesuatupun untuknya, bahkan Allah akan menggantinya dengan sesuatu yang lebih baik.

Dalam Hadist, diriwayatkan oleh Imam Muslim, dari Ummu Salamah RA, Ia berkata:

“Aku mendengar Rosullullah berkata,*“Tidaklah seaorang muslim yang tertimpa suatu musibah, lalu ia menyatakan apa yang diperintahkan Allah. Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya kami kembali kepada-Nya. Ya Allah, berilah aku pahala karena musibah ini, dan gantikanlah untukku sesuatu yang lebih baik darinya, kecuali Allah akan memberinya ganti yang lebih baik”.* Ummu Salamah berkata, *Ketika Abu Salamah meningggal dunia, aku berkata “ Siapakah orang islam yang lebih baik dari Abu Salamah, (Penghuni) rumah yang pertama kali hijrah kepada Rosulullah SAW?”.* Lalu aku mengucapkan perkataan diatas, *kemudian Allah menggatikan untuk ku Rosulullah SAW sebagai “Suami.“* (HR. Muslim)

Kisah diatas memberi pelajaran bagi hamba Allah yang ikhlas. Sesungguhnya barang siapa yang meninggalkan sesuatu karena Allah, niscaya Allah akan menggantinya dengan sesuatu yang lebih baik dari padanya. Siapa yang meninggalkan dari menampar diri sendiri, mengoyak-ngoyak pakaian, dan berteriak-teriak meratapi penderitaan dan kesengsaraan. Kemudian ia memohon pahala disisi Allah, niscaya Allah akan menggantikannya, dan sungguh Allah adalah sebaik-baik pemberian pertolongan.

Manusia harus berdo’a dan memohon pertolongan saat tertimpa musibah, tetapi saat Allah menghilangkan bahaya itu, jangan lupa pada pertolongan-Nya. Apa lagi kalau manusia tersebut kembali pada kesesatannya yang semula.

Sesuai firman-Nya :

*“Dan apabila manusia ditimpa bahaya dia berdo’a kepada kami dalam keadaan berdiri, duduk atau berdiri, tetapi setelah kami hilangkan bahaya itu dari padanya, dia (kembali) melalui (jalannya yang sesat), seolah-olah dia tidak pernah berdo’a kepada kami untuk (menghilangkan) bahaya yang telah menimpanya. Begitulah orang-orang yang melampui batas itu memandang baik apa yang selalu mereka kerjakan.“*(QS. Yunus : 10)

Jangan menjadi hamba-hamba Allah yang tidak konsisten berpegang teguh pada jalan Allah. Saat ia diberi kesusahan bantulah ia kembali shalat, zakatnya dikeluarkan, rajin bershodaqah, puasanya tidak pernah terlewat. Tetapi saat kesenangan menghampirinya, shalatnya mulai ia lupakan dengan alasan sibuk, shodaqahnya ia hentikan dengan alasan tidak mendidik, puasanya pun selalu terlewatkan dengan alasan butuh stamina agar tetap fit dalam mengejar keuntungan materi. Dimana Allah saat hamba tersebut dilapangkan rezekinya oleh Allah, padahal bukannya Allah yang menganugerahinya rezeki, tapi mengapa hamba tersebut semakin menjauh dari Allah. Lalu mulai menyombogkan diri dihadapan manusia dan Allah, dan menganggap rezeki yang berhasil

yang mereka dapatkan itu disebabkan oleh kepintaran dan kerja kerasnya saja. Seolah-olah Allah sama sekali tidak memiliki perasaan apapun dari rezeki yang ia dapatkan, sesungguhnya Allah menguji hamba-hambanya yang dilpangkan rezekinya dan akibat buruklah bagi usaha-usaha hamba tersebut.

Sesuai firmannya :

*"(49) Maka apabila manusia ditimpa bahaya ia menyeru kami, kenudian apabila kamu memberikan kepadanya nikmat dari kami ia berkata. " Sesungguhnya aku diberikan nikmat itu, hanyalah kepintaranku ". Sebenarnya itu adalah ujian, tetapi kebanyakan mereka itu tidak mengetahui. (50) Sungguh orang-orang yang belum mereka (juga) telah mengatakan itu pula, maka tidaklah berguna bagi mereka apa yang dahulu meeka usahakan (51) Maka mereka ditimpa olerh akibat buruk dari apa yang mereka usahakan. Dan orang-orang yang dzalim diantara mereka akan ditimpa akibat buruk dari usahanya dan mereka tidak dapat melepaskan diri."* (QS. AZ-Zumar : 49-51)

Allah melapangkan rezeki hambanya yang ia kehendaki, dan ia menyempitkan rezeki hambanya yang ia kehendaki. Disinilah letak dimana hamba Allah yang ikhlas harus bersabar, karena kondisi lapang dan sempit itu akan selalu datang silih berganti dalam kehidupan setiap hamba Allah. Dan seorang hamba tidak akan bisa keluar dari dua kondisi tersebut, karen hal tersebut adalah bagian dari *sunnahtullah* dan fitrah kehidupan manusia.

Sabar adalah kunci menyelesaikan persoalan tersebut, sesuai firman-Nya :

*"Dan tidaklah mereka mengetahui bahwa Allah melapangkan rezeki dan menyempitkannya bagi siapa yang dikehendaki-Nya? Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang beriman."* (QS. AZ-Zumar : 52)

*"Dan bersabarlah dalam menunggu ketepatan Tuhanmu, maka sesungguhnya kamu berada dalam penglihatan kami, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu ketika kamu bangun berdiri."* (QS. Ath-Thuur : 48)

Hidup adalah perjuangan, dalam melangkah kadang kita harus terhempas gelombang kehidupan, tertiup angin kencang cobaan dan musibah. Didalamnya ada kesedihan dan kebahagiaan, keindahan duniawi hanyalah fatamorgana, yang akan menjebak manusia pada perbuatan dan kerakusan nafsu. Segala halusinasi dunia hanya akan membawa manusia dalam kesunyian dan kehampaan, tidak berguna dan

sia-sia bila perbuatannya, bila tidak ditujukan untuk mencari keridhoaan Allah.

Segala langkah hidup manusia telah ada dalam rencana-Nya, semua akivitas kehidupan manusia ini sesungguhnya telah berjalan dalam kehendaknya, nafas hidup, cinta, rezeki, jabatan, karir, jodoh dan segala-Nya. Karena itu, hamba Allah yang ikhlas akan menjalani takdir hidup yang dikehendakinya dengan penyerahan diri, dan kepasrahan total kepad Allah SWT.

Tak pernah mengeluh, menuntut, dan menghujat Tuhan. Ikhlas dan sabar dalam menjalani segala bentuk cobaan hidup, *bila ada ujian hidup yang membuat luka maka tersenyumlah, dan serahkanlah pada Allah. Bila ada rezeki yang membuat dirinya bahagia maka bersabarlah, karena itu adalah ujian bagi hamba untuk dermawan, berzakat, shodaqah, menahan diri untuk boros dan berfoya-foya, supaya Allah melipat gandakan nikmat dan karunia bagi-Nya.*

Bersabarlah, karena kesabaran akan meneguhkan dan menguatkan hati seorang hamba. Sebaliknya ketidaksabaran akan melemahkan, membuat kekecewaan, dan putus asa.

Sesuai firman-Nya :

*"Dan taatlah kepada Allah dan Rosul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantah, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah besrta orang-orang yang sabar."* (QS. AL-Anfaal : 46)

Kesabaran adalah kunci kekuatan hamba Allah yang ikhlas, agar pertolongan dan karunia dallah datang, menyelesaikan segala persoalan hidup seorang hamba.

Rosullullah SAW bersabda :

*"Puasa adalah separuh kesabaran, dan sabar itu separuh iman."* (HR. Baihaqi)

Sabar itu separuh dari keimanan, dan puasa adalah salah satu sarana untuk melatih kesabaran. Himpitan hidup dan kesukaran harusnya bisa menjadi sebuah hal yang positif, yaitu sebagai sarana melatih diri seorang hamba untuk mendekatkan diri pada Allah SWT. Sebab kondisi hina, kemiskinan, rendah, keterbatasan, kebutuhan adalah sifat-sifat asli manusia yang penuh ketidakberdayaan, dan membutuhkan penghambaan serta pengharapan.

Sebab hakikatnya, Yang Maha Kaya itu Allah, bukan hamba. *Dialah Allah Yang Maha Pencipta, Maha Sejahtera, Maha Memelihara, Maha Kuasa, Maha Kuat, Maha Melihat, Maha Mendengar, Maha Agung, Maha Mengadakan, Maha Membentuk Rupa, Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Besar, Maha*

*Mulia, yang pertama dan yang terakhir, Allah adalah Maha Segala-galanya*. Dan hamba Allah yang sabar dan ikhlas, hidup dalam karunia, rahmat, pertolongan, cinta dan keridhoan "Allah"SWT.

*Pengakuan ketidakberdayaan seorang hamba adalah pengharapan agar ia di bantu Allah dengan kekuasaan-Nya. Pengakuan kelemahan seorang hamba adalah bentuk penyerahan diri hamba tersebutu agar Allah membantunya dengan kekuatan-Nya. Pengakuan kefakiran seorang hamba adalah bentuk do'a hamba tersebut agar Allah membantunya dengan kekayaan-Nya*. Hanya kepada Allah-lah hamba tersebut menyembah, dan hanya kepada-Nya pula dia memohon pertolongan dan keselamatan.

Seperti ucapan yang disampaikan Syekh Ibn ATHA'ILLAH :

*"Sadarilah sifat-sifatmu, niscaya Allah akan membantumu dengan sifat-sifat-Nya. Akuilah kehinaanmu, niscaya Allah membantumu dengan kemulian-Nya. Akuilah ketidakberdayaanmu, niscaya Allah membantumu dengan kekuasaan-Nya. Akuilah kelemahanmu, niscaya Allah membantumu dengan kekuatan-Nya."*

Pengakuan kerendahan, keterbatasan, kebutuhan, dan penghambaan manusia yang ikhlas dan sabar akan terpantul ke dalam cermin sempurna dari kekuasaan dan cahaya Allah yang tak terbatas. Hingga pantulannya akan terpancar dalam diri hamba-hamba Allah yang ikhlas dalam kesabaran, sehingga hidup hamba tersebut akan selalu dipenuhi energi positif yang akan membawanya pada keberuntungan, kebahagiaan, ketenangan, kedamaian dan kepasrahan hidup. Dan Allah pasti akan membalas baginya dengan pahala yang lebih baik, sesuai firman-Nya :

*"Apa yang disisimu akan lenyap, dan apa yang ada disisi Allah adalah kekal. Dan sesungguhnya kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar, dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan."* (QS. An-Nahl : 96)

# D. IKHLAS DAN SYUKUR

*"(32.) Allah-lah yang telah menciptakan langit dan bumi dan menurunkan air hujan dari langit, kemudian Dia mengeluarkan dengan air hujan itu berbagai buah-buahan menjadi rezki untukmu; dan Dia telah menundukkan bahtera bagimu supaya bahtera itu, berlayar di lautan dengan kehendak-Nya, dan Dia telah menundukkan (pula) bagimu sungai-sungai. (33.) Dan Dia telah menundukkan (pula) bagimu matahari dan bulan yang terus menerus beredar (dalam orbitnya); dan telah menundukkan bagimu malam dan siang. (34.) Dan Dia telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dan segala apa yang kamu mohonkan kepadanya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya. Sesungguhnya manusia itu, sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah)."*

(QS. Ibrahim: 32-34)

Syukur adalah *upaya mengingat seorang hamba, atas segala nikmat dan karunia yang di berikan Allah kepada diirinya*. Begitu banyak nikmat dan karunia yang di berikan Allah kepada manuisa mulai dari udara yang ia hirup, makanan yang ia makan, suara yang ia dengar, pandangan Alam Dunia dengan segala warna dan bentuk-bentuk yang ia lihat, hingga sentuhan menyejukkan, dan membahagiakan yang ia rasakan melalui interaksinya dengan sesama manusia, hewan-hewan, dan Alam Raya ini. Semua nikmat Allah itu tak dapat tergantikan, bahkan tak sedikit pujian yang harus seorang hamba panjat kapada sang Penciptanya, kalau sedikit saja mau merenungkan .

*"Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta Alam"* (QS. Al-Fatihah : 2)

Rasa syukur hamba Allah yang ikhlas adalah *pemurnian niat dan tujuan hamba tersebut atas segala nikmat dan karunia Allah yang di anugrahkan kepadanya. Agar Dia selalu di ingat dan di puji, sebagai bentuk terima kasih seorang hamba, yang di implementasikan dalam bentuk ketaatan dan ketaqwaan pada Allah SWT.* Seandainya manusia, menghitung-hitung nikmat Allah yang di berikan kepadanya, sungguh tak akan terhitung jumlahnya. Sungguh terlalu banyak nikmat dan karunia yang Allah berikan pada seorang hamba, tetapi ia tidak menyadarinya. Terlalu banyak nikmat Allah yang diberikan pada hambanya, bahkan terkadang hal tersebut membuat ia lalai, menjauh dari Allah, sombong, bahkan terlalu cintai dan tergila-gila pada ciptan-ciptaan Allah ( Harta Benda, Wanita dan Kekuasaan).

Jika Allah telah menghendaki nikmat dan karunianya pada seorang hamba, jangan karunia tersebut membuat ia memalingkan diri dari Allah SWT yang Maha Kuasa dan Maha Kaya. Manusia yang tidak bersyukur, cenderung melupakan Allah jika ia di limpahi harta. Kenikmatan dan harta yang ia peroleh melalui usahanya, membuat manusia berpaling dari

kepatuhan, dan ketaatannya kepada Allah. Hamba-hamba Allah yang sombong dan kufur, sesungguhnya mereka telah mengingkari nikmat Allah. Manusia tersebut adalah hamba-hamba yang dzalim, dan adzab Allah sangat pedih hamba-hamba tersebut!.

Akan tetapi hamba Allah yang ikhlas dan bersyukur, dirinya senantiasa patuh dan tunduk atas segala perintah Allah. Ia sama sekali tidak terpesona dan terbudaki oleh kekayaan yang Allah karuniakan kepadanya. Kesungguhan syukurnya itu, akan menambahkan karunia dan nikmat Allah kepada hamba tersebut, dan sedikitpun Allah tidak mengurangi nikmatnya.

Ia jadikan harta bendanya yang di karuniakan kepadanya sebagai alat untuk mencapi keridhoan Allah, sebab ia adalah Hamba Allah. Dan kekayaannya adalah Hamba Manusia. Bukan sebaliknya, harta benda malah di jadikan Yuhannya manusia. Nikmat dan karunia Allah, adalah bukti kasih sayang Allah bagi hamba-hambanya di Dunia. Dan sebagai Hamba Allah, sudah sepantasnya lah ia membalas dengan rasa syukur yang tak terhingga. Adakah pencipta laian selain Allah yang punya kekuatan memberikan rezeki pada manusia. “???”

Seperti keterangan firmannya:

*“Hai manusia, ingatlah akan nikmat Allah kepadamu. Adakah pencipta selain Allah yang dapat memberikan rezki kepada kamu dari langit dan bumi? Tidak ada Tuhan selain Dia; maka mengapakah kamu berpaling (dari ketauhidan)?.”* (QS. Faathir : 3)

Hamba Allah yang ikhlas tidak akan terjebak oleh pentuhanan kepada ciptaan-ciptaan Allah. Karena segala sesuatu selain Allah itu tidak dapat memberikan mudharat dan manfaat, keuntungan atau kerugian, kebaikan atau kejahatan, memuliakan atau menghinakan, meninggikan atau merendahkan, mengkayakan atau memiskinkan, menggerakan atau mendiamkan. Karena segala sesuatu selain Allah yang di anggap Tuhan, sesungguhnya hanyalah ciptaan-ciptaan Allah, dan berada di bawah kekuasaan dan kehendak-Nya Allah.

Segala sesuatu di Bumi ini tidak abadi dan akan punah, segala nya telah di tentukan oleh Allah. Apa yang telah di dahulukan, tidak dapat di akhirkan. Jika Allah hendak menimpakan bahaya kepada seorang hamba, maka tidak ada yang dapat mengelak bahaya tersebut selain Allah. Bagitupun sebaliknya bila Allah menghendaki karunia rezeki kepada seorang hamba, maka tiodak ada yang dapat menghalangi karunia rezeki tersebut datang kepadanya, selain Allah.

*“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika*

*kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih*". (QS. Ibrahim : 7)

Jika hamba Allah ingin nikmat dan karunianya di tambahkan oleh Allah, maka bersyukurlah sebab dengan bersyukur, rezeki seorang hamba akan di tambahkan sesuai janjinya dalam QS Ibrahim ayat 7. dan bagi hamba Allah yang mengingkari nikmat-nikmat Allah, sesungguhnya Allah Maha kaya dan Kekuasaannya meliputi segala sesuatu. Allah akan mencabut nikmat dan karunia bagi hamba-hamba yang kufur nikmat, dan tak ada kebahagiaan hidup bagi hamba tersebut. Apabila ia tidak bertobat, sesungguhnya azab Allah amat sangat pedih.

Di Zaman Nabi Musa AS, ada kisah menarik seputar persoalan syukur diantara umatnya yang Kaya dan yang Miskin. Mabi Musa AS memiliki ummat yang jumlahnya sangat banyak, dan umur mereka panjang-panjang. Mereka ada yang kaya dan juga ada yang miskin. Suatu hari ada seorang yang miskin datang menghadap Nabi Musa AS. Ia begitu miskinnya, pakaiannya compang-camping, dan sangat lusuh berdebu. Si miskin itu kemudian berkata kepada Baginda Musa AS,

"Ya Nabiullah, Kalamullah, tolong sampaikan kepada Allah SWT doa ku ini, agar Allah SWT menjadikan aku orang yang kaya?."

Nabi Musa AS tersenyum dan berkata kepada orang itu,"Saudaraku, banyak-banyaklah kamu bersyukur kepada Allah SWT."

Si miskin itu agak terkejut dan kesal, lalu ia berkata, "Bagaimana aku mau banyak bersyukur, aku makan pun jarang, dan pakaian yang aku gunakan pun hanya satu lembar ini saja!".

Akhirnya si miskin itu pulang tanpa mendapatkan apa yang di inginkannya. Beberapa waktu kemudian seorang kaya datang menghadap Nabi Musa AS. Orang tersebut bersih badannya juga rapi pakaiannya.

Ia berkata kepada Nabi Musa AS, "Wahai Nabiullah, tolong sampaikan kepada Allah SWT permohonanku ini, agar dijadikannya aku ini seorang yang miskin, terkadang aku merasa terganggu dengan hartaku itu."

Nabi Musa AS pun tersenyum, lalu ia berkata, "Wahai saudaraku, janganlah kamu bersyukur kepada Allah SWT."

Mendengar jawaban Nabiulllah, si Kaya pun menjawab.

"Ya Nabiullah, bagaimana aku tidak bersyukur kepada Alah SWT?. Allah SWT telah memberiku mata yang dengannya aku dapat melihat. Telinga yang dengannya aku dapat mendengar. Allah SWT telah memberiku tangan yang dengannya aku dapat bekerja, dan telah memberiku kaki yang dengannya aku dapat berjalan, bagaimana mungkin aku tidak mensyukurinya," jawab si Kaya itu.

Akhirnya si Kaya itu pun pulang ke rumahnya. Kemudian terjadi adalah si kaya itu semakin Allah SWT tambah kekayaannya karena ia selalu bersyukur. Dan si miskin menjadi bertambah miskin. Allah SWT mengambil semua kenikmatan-Nya sehingga si miskin itu tidak memiliki

selembar pakaian pun yang melekat di tubuhnya. Ini semua karena ia tidak mau bersyukur kepada Allah SWT, akibatnya penderitaannya semakin berat.

Kisah tadi menjelaskan secara gamblang, bahwa Allah menganugrahi nikmat dan karunianya yang berlipat ganda pada hamba-hambanya yang bersyukur. Sedangkan bagi hamba-hamaba Allah yang meragukan, bahkan mengingkari nikmatnya, maka Allah akan cabut nikmat yang ia berikan pada hamba tersebut, dan ia timpakan penderitaan hamba tersebut, lebih berat dari penderitaan yang biasa ia terima.

Karena itu, janganlah seorang hamba Allah muram, mengeluh, kecewa, tidak puas, tak terima, hingga menghujat, mengkritisi, dan menyalahkan Allah. Karena dirinya tidak puas dam kecewa atas anugrah nikmat, karunia kesenangan, dan kemewahan yang ia terima. Dan hamba tersebut bersikap seperti itu, lantaran ia menginginkan suatu yang lebih banyak dari rezeki yang telah ia dapatkan. Hamba tersebut secara langsung telah menutup mata atas limpahan nikmat yang di berikan Allah kepadanya, Allah dengan tidak sopan menuduh bahwa Allah SWT bersikap tidak adil padanya.

Sungguh, sikap hamba tersebut tidak akan membuat Allah melimpahkan kekayaan padanya. Justru Allah akan murka dengan sikap hambanya tersebut, danakan memutuskan nikmat juga keberkahan rezeki darinya. Walaupun ia hidup di gedung-gedung mewah, dengan istri-istri yang cantik, anak-anak yang manis rupawan, hingga nikmatnya makanan yang lezat, tapi itu semua bisa jadi bencana untuk hamba tersebut bila ia kufur nikmat.

Harta, istri, anak hingga makanan yang lezat tidak akan membawa kenikmatan dan keberkahan dalam hidupnya. Justru semua itu malah membawa kesengsaraannya dan penderitaan baginya, hingga ia hidup di dalam dielema kebahagiaan, dan itu membauat hidupnya semakin sulit, dan mengalami penderitaan hidup yang lebih berat dari kondisi saat ia belum mengeluh, kecewa, hingga menghujat segala nikmat Allah yang di berikan pada dirinya sebelumnya.

Bagi hamba Allah yang ikhlas, walaupun hidupnya dalam keadaan ekonomi yang pas-pasan, lalu hatinya merasa iri ketika melihat keadaan hidup orang lain lebih baik. Perasaan kecewa itu hendaknya jangan membuat hamba tersebut mengeluh, dan menghujat takdir, walaupun kekecewaan hatinya seperti di sayat-sayat pisau. Harusnya dengan keikhlasannya, ia bisa memelihara hatinya untuk tetap bersyukur dan memperkuat rasa syukurnya, dengan keridhoan dan ketaatannya kepada Allah. Karena hal tersebut adalah ujian bagi hamba Allah yang bersyukur, agar rasa syukurnya teruji, hingga ia mencapai titik kemurnian yang tulus dalam syukurnya, semata-mata bersyukur untuk mencari keridhoan Allah saja, tanpa pamrih.

Jadi, banyak sekali bencana dan musibah dalam kehidupan manusia, sesungguhya bukan berasal dari murkanya Allah. Tapi di sebabkan hati dan tindakan yang salah seorang hamba, di saat Allah menguji dirinya. Karena, sikap, dan tindakan yang salah dalam menghadapi ujian, justru malah membawa dirinya pada kesulitan hidup yang lebih berat lagi bagi manusia tersebut, dan hal itu menyebabkan musibah dan bencana dalam hidupnya semakin banyak, dan bertubi-tubi menimpa manusia-manusia yang ingkar.

*"Dan apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka dari Allah-lah (datangnya), dan bila kamu ditimpa oleh kemudharatan, maka hanya kepada-Nya-lah kamu meminta pertolongan."* (QS. An-Nahl : 53)

Segala kenikmatan hidup di Dunia ini berasal dari Allah, Dialah satu-satunya yang berhak memberi kenikmatan pada hamba, sekaligus mencabutnya kembali apabila di kehendaki. Dan apabila seorang hamba di cabut nikmat-nikmatnya oleh Allah, maka hanya Allah pula lah yang dapat meng anugrahkan kembali nikmat-nikmat tersebut. Dan hanya kepada Allah sajalah hamba tersebut minta pertolongan, agar nikmat-nikmatnya kembali ia anugrahkan kepada hamba-hambanya. Karena hanya Allah lah yang Maha Pengasih, Maha Penyeyang, Maha Adil, Maha Tau, Maha Bijaksana, Maha Kaya, dan Maha Segala-galanya. Lantas kenapa seorang hamba tersebut harus mengeluh, kecewa, tak puas hati, hingga menghujat kepada-Nya.

*"Tidakkah kamu perhatikan sesungguhnya Allah telah menundukkan untuk (kepentingan)mu apa yang di langit dan apa yang di bumi dan menyempurnakan untukmu nikmat-Nya lahir dan batin. Dan di antara manusia ada yang membantah tentang (keesaan) Allah tanpa ilmu pengetahuan atau petunjuk dan tanpa Kitab yang memberi penerangan."* (QS. Luqman : 20)

Hamba Allah yang ikhlas, akan senantiasa bersyukur di setiap keadaan. Baik saat senang maupun sedih, saat lapang muapun sempit, saat kaya mauapun miskin. Sebab dalam kondisi apapun yang di kehendaki Allah pada seorang hamba, di sana pasti terdapat kasih sayang-Nya yang tak terhingga.

Sesuai Sabda Rosullullah:

*"Kasih Allah terhadap hamba-hambanya, melebihi kasih Ibu kepada anaknya."* (Hadist)

Syukur adalah sarana sorang hamba untuk memelihara dan mengikat karunia-Nya. Hati yang bersyukur akan memperkuat dan memantapkan kebaiakan yang telah ada, dan akan menghasilkan

kebaikan yang belum ada. Ibnu Athaillah menjelaskan hakikat bersyukur dalam Al-Hikam:

*"Siapa yang tidak mensyukuri nikmat, berarti menginginkan hilangnya (karunia). Dan siapa mensyukurinya, berarti telah secara kuat mengikatnya (karunia)."*

Hamba Allah yang tidak bersyukur atas segala karunia yang di berikannya padanya, berarti ia tengah mengharapkan karunia Allah tersebut di cabut darinya. Sebaliknya hamba Allah yang bersyukur, artinya ia telah mengikat kuat karunianya, dan Allah akan menambahkan nikmat tersebut lebih banyak lagi. Sungguh beruntung, karunia yang Allah berikan pada hamba-hamabanya yang bersyukur. Nikmatnya tak akan pernah terputus, hingga Allah tak henti-hentinya menganugrahkan rahmat kepadanya!!!.

*Bersyukur terhadap keadaan apapun yang di berikan Allah, adalah cara yang tepat agar hamba Allah senanatiasa hidup di dalam rahmat Allah*. Ada sebuah kisah menarik yang mengajarkan hamba Allah untuk senantiasa hidup di dalam rahmat Allah. Ada sebuah kisah menarik yang mengajarkan syukur seorang kerbau, kelelawar dan cacing dalam mengsikapi penciptaan mereka.

Suatu hari Allah SWT memerintahkan malaikat Jibril AS untuk pergi menemui salah satu makhluk-Nya yaitu kerbau dan menanyakan pada si kerbau apakah dia senang telah diciptakan Allah SWT sebagai seekor kerbau. Malaikat Jibril AS segera pergi menemui si Kerbau.

Di siang yang panas itu si kerbau sedang berendam di sungai.

Malaikat Jibril AS mendatanginya kemudian mulai bertanya kepada si kerbau, "Hai kerbau apakah kamu senang telah dijadikan oleh Allah SWT sebagai seekor kerbau?".

Si kerbau menjawab, "Masya Allah, *alhamdulillah,* aku bersyukur kepada Allah SWT yang telah menjadikan aku sebagai seekor kerbau, dari pada aku dijadikan-Nya sebagai seekor kelelawar yang ia mandi dengan kencingnya sendiri".

Mendengar jawaban itu Malaikat Jibril AS segera pergi menemui seekor kelelawar. Malaikat Jibril AS mendatanginya seekor kelelawar yang siang itu sedang tidur bergantungan di dalam sebuah goa.

Kemudian mulai bertanya kepada si kelelawar, "Hai kelelawar apakah kamu senang telah dijadikan oleh Allah SWT sebagai seekor kelelawar?".

"*Masya Allah, alhamdulillah*, aku bersyukur kepada Allah SWT yang telah menjadikan aku sebagai seekor kelelawar dari pada aku dijadikan-Nya seekor cacing. Tubuhnya kecil, tinggal di dalam tanah, berjalannya saja menggunakan perutnya", jawab si kelelawar.

Mendengar jawaban itu pun Malaikat Jibril AS segera pergi menemui seekor cacing yang sedang merayap di atas tanah.

Malaikat Jibril AS bertanya kepada si cacing, "Wahai cacing kecil apakah kamu senang telah dijadikan Allah SWT sebagai seekor cacing?".

Si cacing menjawab,"*Masya Allah, alhamdulillah*, aku bersyukur kepada Allah SWT yang telah menjadikan aku sebagai seekor cacing, dari pada dijadikaan-Nya aku sebagai seorang manusia. Apabila mereka tidak memiliki iman yang sempurna dan tidak beramal sholih ketika mereka mati mereka akan disiksa selama-lamanya".

Kisah di atas memberikan hikmah. *Pertama,* kondisi apapun yang di kehemdaki Allah pada setiap hamba, senantiasa harus di terima dengan rasa syukur dan ikhlas. Puapaya Allah SWT menembahkan lebih banyak lagi nikmat dan karunianya. *Kedua,* bahkan cacing pun bersyukur dengan keberadaannya yang tinggal di tanah dan berjalan dengan perut. Dari pada ia harus hidup sebagai manusia yang tidak beriman dan beramal soleh. Sering berbuat dzalim, sombong, serta merusak. Karena hamba tersebut setelah mati, Allah akan menyiksanya selama-lamanya. Karena itu, *beruntunglah bagi hamba-hamba Allah yang beriman dan bersyukur*.

## E. URGENSI IKHLAS DALAM QODO DAN QODAR

*"(20.) Dan Kami telah menjadikan untukmu di bumi keperluan-keperluan hidup, dan (Kami menciptakan pula) makhluk-makhluk yang kamu sekali-kali bukan pemberi rezki kepadanya.(21.) Dan tidak ada sesuatupun melainkan pada sisi Kami-lah khazanahnya, dan Kami tidak menurunkannya melainkan dengan ukuran yang tertentu."* (QS. AL-Hijr : 20-21)

Qodha dan Qodar adalah dua hal yang saling bertautan dalam takdir kehidupan hmba Allah. Qadha secara bahasa berarti ketetapan Allah sejak zaman *azali*, dengan iradah-Nya tentang segala sesusatu yang berkenaan dengan makhluknya.

Sesuai Sabda Rosulluallah:

*"Sesungguhnya seorang manusia itu di ciptakan dalam perut Ibunya selama 40 hari dalam bentuk nutfah (mani), 40 hari menjadi segumpal darah, 40 hari menajadi segumpal daging. Kamudian Allah mengutus malaikat untuk meniupkan ruh kaedalamnya. Dan menuliskan empat ketantuan, yaitu rezekinya, ajalnya amal perbuatannya, dan (jalan hidupnya) sengsara atau bahagia."* (HR. Bukhari-Muslim)

Sedangkan Qadar menurut bahasa berarti, kepastian, peraturan, dan ukuran. Menurut istilah aqidah Qadar adalah *perwujudan ketetapan (qadha) Allah terhadap semua makhlusk dalam kadar dan bentuk tertentu sesuai iradah-Nya*.

*"Yang kepunyaan-Nya-lah kerajaan langit dan bumi, dan Dia tidak mempunyai anak, dan tidak ada sekutu bagiNya dalam kekuasaan(Nya), dan dia telah menciptakan segala sesuatu, dan Dia menetapkan ukuran-ukurannya dengan serapi-rapinya."* (QS. AL-Furqan : 2)

Qadar adalah perwujudan dari Qadha, sebab qadha adalah ketentuan, hukum atau rencana Allah sejak zaman azali. Qadar adalah pelaksanaan dari ketetapan Allah, jadi hubungan antara Qadha dan Qadar ibarat hubungan anatara rencana dan pelaksanaan. Dari rencana tersebut, Qadha dan Qadarnya Allah merupakan *iradah* (kehendak) Allah, oleh sebab itu takdir tidak selalu sesuai dengan keinginan dirinya, hendaklah ia bersyukur karena itu merupakan nikmat yang di berikan Allah kepada dirinya.

Sebaliknya apabila takdir seorang hamba tidak menyenang dan selalu di uji, maka hendaklah ia menerimanya dengan kesabaran. Sebab di balik ujian mungkin saja ada hikmah yang baik, hanya mungkin hamba tersebut belum menyadarinya. Sesungguhnya Allah, Maha Mengetahui atas apa yang di kehendaki-Nya.

Artinya, ketika seorang hamba memaksimalkan ikhtiarnya dalam beribadah dan bermuamalah. Tapi ikhtiarnya belum membuahkan hasil yang di harapkan, maka hamba Allah yang ikhlas harus menyerahkan diri secara utuh atas segala ketetapan Allah atas hasil akhir dari ikhtiarnya. Di sinilah letak keikhlasan seorang hamba dalam beriman pada qadha dan qodarnya Allah. Jika seorang hamba Allah ingin mencapai takdir yang baik, maka ia harus berikhtiar ke arah kebaikan tersebut, sama halnya apabila seorang hamba ingin memperoleh karunia Allah di muka Bumi.

Sesuai keterangan firmannya:

*"Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan, yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia."* (QS. AR-RA'D : 11)

*"Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung."* (QS. AL-Jumuah :10)

Nasib sebuah kaum tidak akan Allah rubah, kecuali kaum tersebut merubah diri mereka sendiri. Karena itu, hamba Allah harus berikhtiar sekuat tenaga, agar Allah menetapkannya dalam takdir yang baik. Dan

dia memerintahkan untuk banyak-banyak mengingat Allah, agar hamba tersebut mendapat keuntungan.

Karena itu, seorang hamba sebaiknya tidak mengharapkan sesuatu yang berlebihan, melebihi dari apa yang di tetapkan Allah kepada dirinya. Terimalah ketetapan Alllah dengan tenang, ridha, dan ikhlas. Sebab bila sesuatu hal telah di tentukan oleh Allah pada seorang hamba. Maka sesuatu itu akan datang padanya, walaupun hamba tersebut tidak suka. Oleh karena itu seorang hamba, tak perlu rakus pada hal-hal yang di miliki orang lain. Sebab apabila sesuatu hal telah di takdirkan kepada orang laian, hamba tersebut tak perlu bersusah payah untuk meraihnya, karena itu bukan untuknya, sekalipun ia suka.

Terkadang, hamba terjebak dalam kesibukan mengejar takdir yang telah di jamin, di bandingkan memperjuangkan takdir yang di perintahkan oleh Allah. Karena keimanan dan amal soleh seorang hamba lah, yang akan menyelamatkannya di Dunia dan Di akhirat. Ibnu-Athaillah mengungkapkan seputar hal ini dalam Al-Hikam:

*"Kesungguhanmu mengejar apa yang sudah di jamin untukmu, dan kelalaianmu melaksanakan apa yang di tuntut darimu, adalah bukti dari rabunnya mata bathinmu."*

Rezeki, ajal, dan jalan hidup manusia adalah sesuatu yang telah di jamin oleh Allah SWT. Sedangkan beriman dan beramal soleh, adalah tuntutan hidup hamba Allah selama ia menjalani kehidupan di Dunia. Kenapa kebanyakan manusia lebih sibuk mengejar sesuatu yang telah di jamin Allah "???".

Sejalan dengan Firmannya :

*"Katakanlah: "Aku tidak berkuasa mendatangkan kemudharatan dan tidak (pula) kemanfaatan kepada diriku, melainkan apa yang dikehendaki Allah". Tiap-tiap umat mempunyai ajal. Apabila telah datang ajal mereka, maka mereka tidak dapat mengundurkannya barang sesaatpun dan tidak (pula) mendahulukan (nya)."* (QS. Yunus : 49)

# Bab 3. Manfaat-Manfaat Ikhlas

*"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."* (QS. Ar-Ra'd : 28)

Ikhlas selama ini di pandang sebagai sebuah misteri, ulama melihat persoalan ikhlas hanyan di lihat dari kondisi mentaln psikis manusia saja. Ikhlas sendiri adalah kondisi pikiran dan hati manusia, dimana ia memurnikan dan menyerahkan dirinya hanya kepada Allah SWT. Ikhlas juga bisa di simpulkan sebagai proses penyerahan diri manusia sebagai makhluk (ciptaan) pada Sang Khalik (Pencipta) secara utuh, untuk segala aktifitas usaha dan ikhtiarnya, dalam segala ketetapan yang di putuskan Sang Khalik (pencipta) pada makhluknya (ciptaan).

Ikhlas, membawa ketentraman hati dalam diri manusia. Hati yang tentram adalah bukti "Rasa Ber-Tuhan" ada dalam diri manusia, rasa itu juga akan membawa nilai-nilai positif dalam kehidupan manusia. Ikhlas sendiri, juga bisa membawa manusia pada pennyerahan diri secara total atas keberadaan Allah sebagi sang Pencipta.

Dan keberadaan Tuhan dalam diri manusia bukanlah mitos atau spekulasi belaka, motivasi ilmiah ilmu pengetahuan modern berusaha mencari keberadaan "Rasa Ber-Tuhan" dalam diri manusia. Keikhlasan manusia, bisa diartikan sebagai bukti hadirnya "Rasa Ber-Tuhan", dan hal tersebut tidak di persepsikan sebatas semangat dan potensialnya saja. Tapi juga ke-*hancef*-an(kecenderungan pada yang baik), para ilmuwan *Noeorusains*, telah mengkaji bahwa keberadaan "Rasa Ber-Tuhan" itu, ada dalam otak manusia.

Vilyanur Ramachandran (2002), ahli otak yang menyebut adanya *God Spot* dalam otak manusia ketika melaporkan kasus 'melihat' Tuhan yang dialami oleh Dr Michael Persinger, *neoro*-psikolog dari Kanada, ketika otaknya dipasangi kabel-kabel magnetik perekam aktivitas bagian-bagian otak. Persinger, meski sekular seratus persen, tapi dengan perangsangan magnetik pada *lobus temporal*-nya, ia dapat 'melihat' Tuhan. Melihat-Nya bukan secara objektif dengan indra manusia, tapi adanya perasaan mistis yang dialaminya.

*God Spot* ini bertempat di bagian dahi yang di dalamnya terjadi pemaknaan terhadap apa yang didengar dan apa yang dicium. Aktifitas *lobus temporal* ini meningkat ketika seseorang diberi nasihat-nasihat religius. Ramachandran meyakini keberadaan jalur khusus syaraf yang berhubungan dengan agama dan pengalaman religius. Rasa beragama ini

melalui "proses kimiawi"dalam jaring syaraf tertentu dan karenanya tidak bersifat kosmis, seperti keyakinan banyak para penganut tasawuf.

Ilmuan lain, Erich Fromn (1989) menuturkan tentang aktivitas khusus *lobus temporal* sebagai bukti bahwa beragama, memang sudah menyatu (*built in*) dengan manusia. Sifat religiusitas ini tidak bisa hilang, walau seseorang tidak menganut satu agama (secara formal). Meski perasaan ini bisa di alami setiap orang kapan dan dimanapun, seperti para mistis yang biasa menciptakannya. Tapi para ilmuwan telah melakukannya dengan cara yang berbeda, yakni menyentuh bagian tertentu dengan perangsangan magnetik pada otak hingga perasaan itu muncul.

Dalam model yang berbeda, belakangan populer istilah kecerdasan spiritual (*Spiritual Quotien*, SQ), yang ada dalam setiap individu temuan Danah Zohar dan Ian Marshal (2002). Ini melengkapi temuan dua kecerdasan sebelumnya yakni kecerdasan intelektual (*Intellectual Quotien*, IQ) yang diperkenalkan oleh Wilhelm Stern dan kecerdasan emosional (*Emotional Quotien*, EQ) yang di temukan oleh Joseph deLoux yang kemudian di populerkan oleh Daniel Goleman. Kecerdasan Spiritual (SQ) setingkat lebih tinggi dari kecerdasan emosional (EQ) yang mengelola perasaan pemiliknya.

Kecerdasan Spiritual atau SQ itu adalah kecerdasan yang berkaitan dengan hal-hal yang transenden. Ia melampaui kekinian dari pengalaman manusia dan merupakan bagian terdalam dan terpenting dari manusia, yang oleh ilmuan *neorosains* dibuktikan berbasiskan pada otak manusia. Basis itu adalah; (1) Osilasi 40 Hz, (2) Penanda Somatik, (3) Bawah Sadar Kognitif, dan (4) *God Spot*. Keempatnya melukiskan kesatuan kerja jaringan saraf yang menyatukan kepingan-kepingan pengalaman menjadi sesuatu yang utuh. Mereka menjadi substrak kehadiran Tuhan yang sekian lama hanya dapat 'diraba-raba' dengan piranti teologis.

Selain pencarian jejak Tuhan melalui otak, kondisi keikhlasan juga dapat di temui melalui jasmani dan ruhani manusia. Karena jati diri manuisa itu terdiri dari tiga bagian penting, yaitu *jasmani, ruhani,* dan *akal*. Ikhlas seorang manuisa akan mempengaruhi prilaku positif, yang mengarah pada kecenderungan seseorang berbuat kebaikan. Energi positif ikhlas dalam diri manusia, lambat laun akan membawa aktivitas hidup manusia tersebut, pada kualitas hidup terbaiknya. *Apabila proses ikhlas itu terus berlangsung berulang-ulang, maka pengaruhnya akan sangat baik bagi kesehatan jasmani manusia dengan meningkatnya sistem imunitas dan keseimbangan hormon, yang akan memperkuat sistem kekebalan tubuh manusia. Juga kesehatan ruhani, membangun mental psikis yang positif. Dan kesehatan akal, dengan pikiran-pikiran positifnya juga.*

## A. Mensehatkan Jasmani Manusia

*"(1.)Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? (2.) dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, (3.) yang memberatkan punggungmu?."*
(QS. Alam Nasyrah :1-3)

Ikhlas adalah keajaiban dalam diri manusia yang di anugrahkan Allah dalam kehidupan. Ikhlas juga kunci yang dapat membuka pintu-pintu jawaban atas segala persoalan kehidupan. Manuisa hari ini terlalu menggungkan-agungkan kemajuan peradaban modern, dengan segala pembangunan dan teknologi yang di ciptakannya. Modernisasi memang membawa dampak positif bagi manusia, dengan segala kemudahan-kemudahan teknologinya dalam kehidupan. Tapi modernisasi juga ternyata membawa sisi negative, yaitu terjadinya krisis makna hidup, kehampaan spiritual, yang membuat tersingkirnya nilai-nilai Agama dan Tuhan dalam kehidupan. Akibatnya *"Kehampaan Spiritual"* tersebut menjadi sumber krisis peradaban modern, yang akarnya berawal dari penolakan manusia terhadap hal-hal yang bersifat rohaniah (spiritual) dan menyingkirkannya secara *gradual* dalam kehidupan manusia.

Manusia modern, menjadi semakin sulit menemukan ketenangan bathinnya. Hal tersebut disebabkan manusia modern, sulit menjaga keseimbangan dan keharmonisan hidupnya. Baik keseimbangan dan keharmoniasan hubungan antara manusia dengan Alam Semesta, atau dengan manusia lain, dan yang paling utama hubungannya dengan Tuhan (Allah). Kehidupan modern tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok manusia dalam nilai-nilai *transeden* (Ketuhanan), kebutuhan vital yang hanya bisa di gali melalui sumber "Wahyu Ilahi". Hal tersebut membuat beberapa ilmuan, seperti Sayyd Hossein Nasr menyerukan kepada masyarakat modern untuk kembali kepada hikmah spiritual agama, dan membatasi diri dalam mengexploitasi kesenangan hidup duniawi. Sebab kondisi manusia ketika menghadirkan keberadaaan Tuhan, terbukti menghasilkan pengaruh baik (Ke-*hancef*-an) yang menyelubungi persepsi manusia terhadap realitas objektif Ilahi.

Hal di atas membuktikan bahwa manusia modern harus memikirkan kembali kehadiran Tuhan yang menjadi dasar (landasan) kebijakan hidup meraka. Manusia modern membutuhkan agama untuk mengobati krisis hidup yang di deritanya, agar mereka dapat menemukan kembali integritasnya dengan Alam dan Tuhan secara utuh. Sebab peradaban modern tidak dapat membuktikan dirinya mampu terlibat dalam proses perubahan dan menjadi (*becoming*) secara utuh.

Akibat dari "kehampaan Spiritual" tersebut terlalu banyak manusia modern yang hidup di dalam kadar stres yang cukup berat, emosi yang labil, hidup dalam ketakutan, rasa cemas yang berlebihan, mudah marah,

sedih, dan panik. Akibatnya banyak manusia modern yang hisup dalam gangguan mental, yang dampak konflik kejiwaan tersebut mempengaruhi fisik manusia yang dapat menimbulkan penyakit fisik (*psikomatis*). Hal tersebut, berakibat pada ketidakbahagiaan hidup (krisis) manusia modern.

Stress adalah respon *fisiologis, psikologis,* dan prilaku dari seorang untuk mencari penyesuaian terhadap tekanan yang sifatnya internal maupun ekternal. Stress tidak hanya berbahaya secara kejiwaan, tetapi juga mewujud dalam berbagai kerusakan tubuh.

Gangguan umum yang terkait denga stres dan depresi adalah beberapa bentuk penyakit kejiwaan, ketergantungan obat, gangguan tidur, gangguan pada kulit, perut tekanan darah, pilek, penyakit tualang, ketidak seimbangan ginjal, kesulitan bernafas, alergi, serangan jantung, hingga pembengkakan otak. Walaupun penyakit-penyakit tersebut bukanlah satu-satunya di sebabkan stres, tetapi secara ilmiah telah membuktikan bahwa penyebab gangguan-gangguan kesehatan semacam itu, biasanya bersifat kejiwaan.

Stres merupakan keadaan batin yang di liputi kekhawatiran akibat perasaan seperti takut, tidak aman, ledakan perasaan yang berlebihan, cemas, dan tekanan-tekanan lain yang dapat merusak keseimbangan hormon dalam tubuh manusia. Akibatnya tubuh manusia bereaksi dan membangkitkan tanda bahaya, sehingga memicu terjadinya beragam reaksi biokimia di dalam tubuh.

Mulai kadar adrenalin dalam aliran darah meningkat, penggunaan energi dan reaksi tubuh mencapai titik tertinggi. Gula, *kolesterol*, dan asam-asam lemak tersalurkan ke dalam aliran darah. Tekanan darah meningkat, dan denyutnya mengalami percepatan. Ketika *glukosa* tersalurkan ke otak dan kadar kolesterol naik, maka hal tersebut dapat menunculkan masalah dan penyakit bagi tubuh manusia.

Stres juga dapat mengubah fungsi-fungsi tubuh normal tubuh, dan hal tersebut dapat berakibat buruk bagi kesehatan jasmani manusia. Sebab stres membuat kadar adrenalin dan *kortisol* didalam tubuh meningkat di atas batas normal. Peningkatan kadar kortisol dalam rentang waktu lama berujung pada kemunculan dini gangguan-gangguan penyakit, seperti diabetes, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker, luka pada dinding saluran pencernaan, penyakit pernafasan, *eksim* dan *psoriasis*. Kadar *kortisol* yang tinggi dapat berdampak pada terbunuhnya sel-sel otak.

Stres dan penegangan saraf, serta rasa sakit yang ditimbulkannya. Penegangan yang disebabkan stres berdampak pada penyempitan pembuluh darah nadi, gangguan pada aliran darah di daerah tertentu di sekitar kepala, dan penurunan jumlah darah yang mengalir ke daerah tersebut.

Jika suatu jaringan mengalami kekurangan darah, hal tersebut akan berakibat pada rasa sakit. Sebab suatu jaringan mengalami penegangan,

sangat membutuhkan banyak darah, sedangkan pasokan darah dalam jumlah yang kurang akan merangsang ujung-ujung saraf penerima rasa sakit. Disaat yang sama zat-zat seperti *adrenalin* dan *norepinetrin*, yang mempengaruhi sistem saraf selama stres berlangsung ternyata juga di keluarkan. Hal tersebut, secara langsung atau tidak langsung meningkatkan dan mempercepat penegangan otot.

Demikianlah rasa sakit akibat penegangan pada stres, penagangan pada kecemasan, dan kecemasan yang memperparah rasa sakit. Salah satu ddampak negatif dari serangan stres yang merusak jasmani manusia adalah serangan jantung. Penelitian menunjukkan, bahwa orang yang agresif, khawatir, cemas, tak sabaran, dengki, suka memusuhi, dan mudah tersinggung, memiliki peluang terkena serangan jantung lebih besar, dari pada orang-orang yang tidak memiliki kecenderungan sifat-sifat negatif tersebut.

Penyebabnya adalah, rangsangan berlebihan pada sistem syaraf *Simpatetik*, yaitu sistem saraf yang mengatur percepatan jantung, perluasan *bronki*a, penghambatan otot-otot halus sistem pencernaan makanan, dan sebagainya. Yang di mulai oleh *hipotalamus*, juga mengakibatkan pengeluarkan *insulin* yang berlebihan, sehingga menyebabkan penimbunan kadar *insulin* dalam darah. Hal ini amat sangat penting, sebab tak ada satupun keadaan yang berujung pada penyakit jantung *koroner*, yang memainkan peranan penting dan berbahaya pada penyakit tesebut, selain kelebihan *insulin* darah.

Para ilmuwan modern kedokteran telah mengakui, bahwa semakin parah tingkat stres seorang manusia, maka semakin lemah juga peran positif sel-sel darah merah di dalam darahnya. Menurut sebuah penelitian yang di kembangkan oleh Linda Naylor, pimpinan alih teknologi Univesitas Oxford, pengaruh negatif berbagai tingkatan stres pada sistem kekebalan tubuh manusia dapat di ukur. Pengkajian terhadap stres kajiwaan memiliki dampak penting pada sistem kekebalan tubuh dan berujung pada kerusakannya.

Saat dilanda stres, otak meningkatkan produksi hormon kortisol dalam tubuh, hormon yang tidak seimbang akan melemahkan sistem kekebalan tubuh manusia. Atau dengan kata lain, terdapat hubungan langsung antara otak, sistem kekebalan tubuh dan hormon. Para ilmuwan di bidang ini menyatakan, pengkajian tentang stres kejiwaan dan raga menjelaskan, bahwa kemunculan dan kemampuan bertahan tubuh dari berbagai penyakit termasuk kanker terkait dengan "Stres". Kesimpulannya stres merusak keseimbangan alamiah dalam diri manusia, mengalami keadaan yang tidak normal ini secara terus menerus akan merusak kesehatan tubuh, dan berdampak pada beragam gangguan fungsi tubuh manusia.

Ternyata "Kehampaan Spiritual" yang menjadi sumber krisis peradaban modern, mempunyai andil besar membentuk manusia modern yang rentan pada penyakit stres dan depresi. Stres adalah sumber

rusaknya keseimbangan alamiah jasmani manuisa, yang berdampak munculnya banyak penyakit mematikan dalam diri manusia. Dan ikhlas adalah *air suci yang mampu menyembuhkan segala penyakit yang di akibatkan "Kehampaan Spiritual", yang menjadi sumber penyebab stres yang menjangkiti kehidupan manusia-manusia modern.*

## 1.1 Ikhlas Menyembuhkan Stres dan Kanker

*"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."* (QS. Ar-R'ad : 28)

*"(1.)Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? (2.) dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, (3.) yang memberatkan punggungmu?."* (QS. Alam Nasyrah :1-3)

*"Dan apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka dari Allah-lah (datangnya), dan bila kamu ditimpa oleh kemudharatan, maka hanya kepada-Nya-lah kamu meminta pertolongan."* (QS. An-Nahl : 53)

Stres adalah bagian dari kehidupan, apapun yang terjadi pada fisik dan di sekelilingnya, merupakan gelombang-gelombang kehidupan menuntut seorang manusia untuk menyesuaikan diri. Stres merupakan reaksi awal dari penyelesaian diri tersebut. Sedikit stres perlu, agar manusia menjadi waspada, bertambah kuat, dan mampu menyesuaikan diri.

Stres kenyataannya adalah akumulasi dari reaksi tubuh terhadap situasi, atau lingkungan sekitar yang tampak berbahaya atau menyulitkan. Stres membuat tubuh memproduksi *hormon adrenalin* yang berfungsi untuk mempertahankan diri. Jadi sebenarnya stres merupakan reaksi tubuh yang alami, hampir sama dengan reaksi spontan tubuh lain, seperti rekasi tubuh saat menghindar dari panas misalnya?. Atau saat saat kita berselimut ketika hawa dingin menerpa tubuh?.

Beberapa penyebab stres bisa bersumber dari masalah kehidupan. Baik yang sifatnya fisik *biologik* seperti panas, dingin, infeksi, rasa nyeri, pukulan, kehidupan metropolitan yang sumpek (*cruded*, polusi, dan kepadatan). Juga yang sifatnya psikologis seperti takut, khawatir, cemas, marah kekecewaan, kesepian, putus cinta, akibat dari ketidakharmonisan rumah tangga, beban study, beban pekerjaan, atau ketidakterimaan diri pada kenyataan hidup yang kadang tak sesuai dengan harapan. Atau yang sifatnya sosial budaya seperti menganggur, bercerai, koflik, permusuhan yang disebabakan perubahan hidup pernikahan, pindah sekolah, pindah kerja, atau ditinggalkan orang-orang yang di cintai.

Sedikit stres sesungguhnya sangat bermanfaat bbagi manusia apabila memacu sesorang untuk berfikir dan berusaha lebih tangguh

menghadapi tantangan hidup. Tetapi kegagalan seorang dalam menyesuaikan diri terhadap stress, mengakibatkan ia tak mamapu menyelesaikan persoalan kehidupannya. Seperti tak berhasil mencapai harapannya, menderita, dan merasa tertekan.

Nah, stres tersebut sesungguhnya telah membahayakan bagi dirinya. Hasil penelitian menyebutkan, bahwa hampir semua penyakit yang di derita oleh manusia muaranya di sebabkan oleh stres. Karena kondisi jiwa yang tertekan dapat membuat sirkulasi darah dan *metabolisme* menjadi tidak sempurna sehingga membuat kita sakit. Ketika seseorang mendapat *impuls* rangsangan secara terus-menerus dan berulang kali yang melampau batas adaptasi, membuat seorang mengalami stres yang berat, yang biasa di sebut *distress*.

Stres juga bisa bermula dari kondisi *psikis*, jika kita menemukan orang yang sakit, pada dasarnya kondisi kejiwaannya juga sedang terganggu. Kondisi jiwa yang tertekan akan mempengaruhi pikiran dan perasaan. Jadi sebenarnya, penyakit yang di derita manusia telah cenderung ke arah *psikis* atau kejiwaannya yang sedang mengalami gangguan.

Ketika kita sedang stres, tubuh kita secara otomatis akan menghasilkan hormon adrenalin dan kortisol. Kedua hormon tersebut akan mengakibatkan jantung berdetak lebih cepat dari pada keadaan normal. Darah pun akan mengalir dengan cepat. Keadaan ini tertentu menguras tenaga karena kadar gula darah akan terkuras cepat. Otot pun menjadi tegang, terutama otot di sekitar mata dan kepala.

Stres tidak bisa di obati, bebrapa dokter kadang hanya memberi obat penenang sejenis *chlordiazepoksida, diazepam,* dan *nipam*. Jika penderita mulai mengalami gangguan mental, dan tidak bisa tidur. Jenis obat-obatan tersebut sekedar mengurangi intensitas detak jantung, mengendorkan otot tegang, dan mengurangi ketegangan saraf. Dan obat-obat tersebut sama sekali tidak menyembuhkan stres adalah mengembalikan segala sesuatunya kepada Allah SWT.

Surat Ar-Ra'd ayat 28, telah gamblang menjelaskan bahwa *dengan mengingat Allah saja lah, hati seorang manusia akan tenang dan tentram*. Ketika seseorang mengingat Tuhannya (Allah), maka ia akan menyerahkan dirinya secara utuh sebagai makhluk (ciptaan) Kepada sang Khalik (Allah), atas segala ketetapan yang di putuskan kepadanya. Penyerahan diri tersebut akan menambahkan sikap ikhlas pada diri seorang manusia. Ikhlas akan membuat seorang menjadi tenang, rileks, ridha, bersyukur, bersabar, pasrah, tawakal, tawadhu. Husnu'dzon (prasangka baik), mampu mengendalikan diri, berfikir positif, fokus, bijaksana, bahagia dan damai.

Seorang yang ikhlas tidak akan mengalami penegangan pada otot-otot syarafnya yang akan berdampak pada penyempitan pambuluh darah nadinya, *kadar adrenalin* dan *hormon kortisol* yang meningkat di atas batas

normal, kelebihan *insulin* dalam darah. Penegangan yang menyebabkan kecemasan, dan kecemasan yang menambah parah rasa sakit.

Bagi seorang yang ikhlas, segala tekanan fisikologis dan psikologis baik yang bersifat internal maupun eksternal akan selalu ia hadapi dengan tenang dan positif. Ia akan selalu menahan diri dari sikap mencari maslaah, ia akan memandang hidupnya secara realistis, terbuka, positif dan teratur sebagaimana yang sudah menjadi *sunnatullah*. Ujian dan tekanan hidup tidak akan pernah berhenti, karena itu kualitas pribadi seseorang yang ikhlas di perlukan untuk menghadapi segala permaslahan kehidupan.

Keikhlasan merupakan faktor utama agar seseorang terhindar dari stres, sehingga kualitas hidupnya, baik secara fisiologis mauapun psikologis meningkat. Sebab mengingat Allah di sepanjang waktu dalam hidup, dan berserah diri pada kehendak Allah, adalah sikap dasar yang dapat mengobati segala permasalahan kehidupan yang menyebabkan stres.

Selain menyambuhkan stres, *ikhlas juga ternyata punya kemampuan untuk menuambuhkan penyakit kanker"???".* Ikhlas selama ini di pandang sebagai persoalan misterius, tetapi melalui kemajuan teknologi kedokteran, dapat di buktikan secara ilmiah bahwa ikhlasnya seorang manusia secara kualitataif dapat di ukur malalui *reskresi hormon korsitol,* yang para meternya di ukur melalui kondisi tubuh.

Pada kondisi normal, jumlah hormon korsitol dalam diri manusia normalnya antara 38-690 nmol/liter. Sedangkan pada malam hari atau setelah pukul 24:00 WIB normalnya antara 69-345 nmol/liter. Kalau jumlah hormon korsitolnya tidak normal, isa di indikasikan orang itu tidak ikhlas karena tertekan, begitupun sebaliknya.

Hasil penelitian Muhammad Sholeh, dosen IAIN Surabaya. Keikhlasan dalam melaksanakan shalat tahajud secara rutin dan benar bisa memnghindarkan seseorang dari serangan infeksi dan penyakit kanker. Dalam disertasinya yang berjudul *"Pengaruh Sholat Tahajud terhadap peningkatan perubahan response katahanan tubuh imonnologik: suatu pendekatan Psiko-nouroimunologi"*.

Beliau mengungkapkan, "Sholat Tahajud selain bernilai ibadah, juga sekaligus sarat dengan muatan *psikologis* yang dapat mempengaruhi kontrol *kognisi*. Dengan cara memperbaiki persepsi dan motivasi positif dan *coping mechanism* yang efektif. Emosi yang positif dapat menghindarkan sesorang dari Stres".

Orang stres itu rentan sekali terhadap penyakit infeksi dan kanker, stres yang berkepanjangan akan di tandai dengan tingginya sekresi korsitol. Maka *hormon kortisol* itu akan bertindak sebagai *imunosupresif* yang menekan *proliferasi limfosit* yang akan mengakibatkan *imunoglobulin* tidak *terinduksi.* Karena *imunoglobulin* tidak terinduksi maka sistem daya tahan tubuh akan menurun sehingga rentan terkena infeksi dan kanker.

Dengan keikhlasan dalan shalat tahajud yang di lakukan secara rutin dan tanpa paksa, seorang akan memiliki *respons imun* yang baik, yang kemungkinan besar akan terhindar dari penyakit infeksi dan kanker. Dan berdasarkan hitungan teknik medis menunjukan, *shalat tahajud yang dilakuakan dengan ikhlas membuat seseorang mempunyai ketahanan tubuh yang baik.*

Ikhlas bisa mendatangkan ketenangan dan ketentraman hidup. Sedangkan ketenangan itu sendiri terbukti mampu meningkatkan ketahanan tubuh *imunologik*, mengurangi resiko terkena penyakit jantung, dan meningkatkan usia harapan hidup. Muhammad Soleh juga menyatakan *"Keikhlasan anda dalam shalat tahajud dapat di monitor lewat irama srikandi, terutama pada sekresi hormon korsitolnya"*

Gangguan adaptasi itu tercermin pada *sekresi kortisol* dalam serum darah yang seharusnya menurun pada malam hari. Apabila *sekresi kortisol* tetap tinggi, maka produksi *respon imunologik* akan turun sehingga berakibat mensulnya gangguan kesehatan pada tubuh seseorang. Sedangkan *sekresi kortisol* menurun, maka indikasinya adalah terjadinya produksi *respon imunologik* yang meningkat pada tubuh seseorang.

Kanker, seperti di ketahui adalah pertumbuhan sel yang tidak normal. Nah, keikhlasan adalam shalat tahajud yang dilakukan secara kontinyu dapat merangsang pertumbauhan sel secara normal sehinggga membebaskan seseorang yang senantiasa ikhlas dari berbagai penyakit dan kanker (tumor ganas).

Muhammad Soleh juga melakukan penelitian terhadap 41 responden siswa SMU Luqman hakim Pondok Pesantren Hidayatullah, Surabaya. Dari 41 sisiwa itu, hanya 23 yang sanggup bertahan menjalankan sholat tahajud selama satu bulan penuh. Setelah di uji lagi, tinggal 19 sisiwa yang bertahan sholat tahajud selama 2 bulan. Mereka sholat mulai pukul 02.00-03.00 WIB sebanyak 111 rakaat, masing-masing 2 rakaat, empat kali salam, plus 3 rakaat Witir.

Selanjutnya *"Hormon Kortisol"* mereka diukur di 3 labolatorium di Surabaya. Hasilnya, di temukan bahwa kondisi tubuh seseorang yang shalat tahajud dengan ikhlas secara kontiniyu, dengan orang yang tidak melakukan tahajud. Mereka yang ikhlas dan rajin bertahajud memiliki ketahanan tubuh, dan kemampuan individual untuk menanggulangi masalah-masalah kehidupan yang di hadapi dengan "Stabil".

Respon emosional yang positif atau *coping mecanism* dari pengaruh "IKHLAS" ini berjalan mengalir dalam tubuh dan di terima oleh batang otak. Setelah di format dengan bahasa otak, kemudian di trasmisikan ke salah satu bagian otak besar yakni "*Talamus*". Kemudian, talamus menghubungi *hipokampus* (Pusat memori yang vital untuk mengkoordinasikan segala hal yang di serap indera) untuk *menkeresi* GABA yang bertugas sebagi pengkontrol *respon* emosi, dan menghambat *Acetylcholine, Serotonis*, dan *Neurotrasmiter* lain yang memproduksi *sekresi koertisol*. Selain itu, *Talamus* juga mengontak *prefrontal* kiri-kanan dengan

*mensekresi dopanin* dan menghambat *sekresi seretonin* dan *norepinefrin.* Setelah terjadi kontak timbal balik antara *talamus-hipokampus-amigdala-prefrotal* kiri-kanan, maka *talamus* mengontak ke *hipotalamus* untuk mengendalikan *sekresi kortisol*. Disinilah kondisi "IKHLAS" seorang manusia, menurut kajian ilmiah modern.

## 1.2 Ikhlas Menyeimbangkan Hormon

Hormon adalah sistem komunikasi kimiawi dalam diri manusia yang berlangsung di dalam tubuh. Bila saja seseorang melakukan aktifitas misalkan saja membaca, maka sel-sel mata manusia membutuhkan glukosa untuk memberi makan sesl-sel tersebut. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, sebuah sistem di bentuk dalam tubuh anda yang akan menghitung berapa banyak gula di dalam darah anda, dan menjaga agar jumlah tersebut tetap mantap.

Ada perencanaan besar, yang di kelola lewat komunikasi jaringan antar sel, yang menghitung beberapa kali jantung anda harus berdetak per-menit, kadar kalsium yang di simpan dalam tubuh anda, jumlah darah yang di saring oleh ginjal anda dan ribuan hal rinci lainnya. Sistem komunikasi kimiawi ini yang membuat 100 triliun sel berkerja saling selaras yang di sebut "Sistem Hormon".

Sistem hormon bersama sistem syaraf, menjamin penyelarasan sel di dalam tubuh. Jika kita menganalogikan sistem syaraf dengan pesan-pesan yang di kirim melelui internet, sistem hormon dapat di setarakan dengan sebuah surat yang di kirim melaui pos, lebih lambat, namun pengaruhnya bertahan lama. Abad ke-20, terjadi ribuan pertemuan tentang sel dan sistem di dalamnya. Kini telah di ketahui bahwa sel memiliki rancangan yang sangat rumit, komunikasi anatara hormon-hormon dan sel-sel saja cukup untuk melanjutkan betapa luar biasanya sistem yang ada dalam sel. Sistem hormon telah mengendalaikan tubuh manusia demi kepentingan manusia, dan merupakan perwujudan keajaiban Pencipta, dan menyeksikan betapa hebat karya cipta Allah SWT.

*"...Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka."* (QS. Ali-Imran :191)

Tiap-tiap dari 100 triliun sel dalam diri manusia, di kendalikan dan di arahkan oleh molekul-molekul kecil. Dan molekul-mulekul kecil yang di sebut hormon ini menjalankan kendalinya terhadap sel. Sel-sel yang ada pada tubuh kita, tanpa kita sadari ternyata memiliki tingkah laku yang sangat rumit dan cerdas.

Sejumlah sel mengukur jumlah cairan di dalam tubuh manusia. Sel-sel lain mengukur jumlah gula di dalam darah anda berulang kali, dan

ribuan sel anda bekerja mandiri untuk menyeimbangkan jumlah itu. Sejumlah sel memastikan bahwa tulang-tulang anda mencampurkan kalsium ke dalam darah anda dengan jumlah yang tepat. Pada beberapa kejadian, proses kebalikannya terjadi, dan kelebihan kalsium di dalam darah anda. Di kembalikan ke tulang. Begitu pula sel-sel dalam kulit manusia.

Sel-sel kulit di betuk untuk menggantikan yang mati. Untuk itu, sejumlah sel di perintahkan agar membelah dan berkembang biak. Untuk mengatur suhu tubuh, triliunan sel berfungsi sebagai pemanas renik. Kecepatan berfungsi setiap sel di awasi, dan dikendalikan satu demi satu. Juga sel-sel yang menentukan jumlah natrium di dalam darah manusia, dan jumlah yang di butuhkan di pasok lewat suatu mekanisme khusus. Ada lagi sel-sel yang mengukur tekanan darah manusia, untuk mencegah naik atau turunnya tekanan darah ke tingkat yang membahayakan dan bekerja siang dan malam untuk membuat penyesuaiaan yang tepat. Kemudian sel-sel otot disekitar pembuluh darah terkadang mengerut untuk di kecilkan, terkadang mengendur untuk melebarkannya. Lalu sejumlah sel di dalam ginjal manusia yang menyerap cairan atau molekul natrium dari air seni dan mencampurnya dengan darah manusia.

Dan ribuan tugas seperti di atas di jalankan oleh hormon-hormon dalam diri manusia. Kesimpulan penjelasan di atas, sesungguhnya manusia bertahan hidup, setiap titik didalam tubuhnya dikendalikan satu demi satu, segala kebutuhan dipenuhi, kekurangan di hilangkan, dan ketertiban ditegakkan. Saat manusia beraktifitas apapun di dunia ini, molekul-molekul dalam diri manusia, memastikan berjalan semua fungsi menakjubkan di dalam tubuh manusia.

*"Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?"* (QS. Ar-Rahman : 13)

Sistem hormon yang beroperasi di dalam tubuh manusia tanpa di sadari oleh manusia itu sendiri adalah sebuah petunujuk tanda-tanda kebesaran Allah SWT. Menyadarkan manusia, betapa besar nikmat dan keajaiban yang terjadi dalam tubuh manusia. Mengetahui cara semuanya terjadi, dan cara sistem yang terbentuk akan mendekatkan diri kita kepada Allah. Disinilah fungsi ikhlas, agar manusia tidak menjadi hamba-hamba yang mengingkari nikamat Allah (Kufur Nikmat). Sesuai firman Allah, bagi hamba-hamba yang mengingkari nikmat Allah, maka adzab Allah sesungguhnya sangat lah pedih.

*"Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih."* (QS. Ibrahim: 7)

Kajian ilmiah kedokteran modern membuktikan, bahwa banyak penyakit yang muncul dari stres dan depresi. Sebab saat manusia di landa

stress, otak manusia meningkatkan produksi *hormon kortisol* dalam tubuh, ketidakseimbangan hormon dalam tubuh manusia dapat melemahkan sisitem kekebalan tubuh. Dan hal tersebut menyebabkan munculnya penyakit mematikan.

Ikhlas akan menyeimbangkan kadar *hormon kortisol* dalam tubuh manusia. Semakin manusia Ikhlas, mak akan semakin merangsang sel-sel tubuh tumbuh secara normal. Keikhlasan sendiri bisa di monitor lewat *irama sirkandian*, terutama *sekresi hormon kortisol*-nya. Respon emosional yang *positif* (Ikhlas), akan berjalan mengalir dalam tubuh dan di terima oleh batang otak.

Setelah di format dengan bahasa otak, kemudian di trasmisikan ke salah satu bagian otak besar yakni "*Talamus*". Kemudian, talamus menghubungi *hipokampus* (Pusat memori yang vital untuk meng-koordinasi-kan segala hal yang di serap indera) untuk *menkeresi* GABA yang bertugas sebagi pengkontrol *respon* emosi, dan menghambat *Acetylcholine, Serotonis*, dan *Neurotrasmiter* lain yang memproduksi *sekresi koertisol*. Selain itu, *Talamus* juga mengontak *prefrontal* kiri-kanan dengan *mensekresi dopanin* dan menghambat *sekresi seretonin* dan *norepinefrin.* Setelah terjadi kontak timbal balik antara *talamus-hipokampus-amigdala-prefrotal* kiri-kanan, maka *talamus* mengontak ke *hipotalamus* untuk mengendalikan *sekresi kortisol*. Kadar hormon *kortisol* yang normal, akan menyeimbangkan sistem hormon, dan akan menjaga *homeostasis* di dalam tubuh manusia. Terjaganya *homeotasis* dalam tubuh, akan memperkuat sistem imun yang dapat membuat tubuh manusia kebal dari segala penyakit.

Hanya dengan keikhlasan stres yang menghinggap manusia dapat di sembuhkan, karena ikhlas menyehatkan bagi tubuh manusia. Orang yang ikhlas tubuhnya akan senantiasa rileks, tenang, fokus, dan mampu mengendalikan diri. Sikap positif ikhlas akan terbawa di dalam ucapan, tindakan, dan perbuatan seseorang yang ikhlas. Sehingga jiwanya akan senantiasa ridha, bersyukur, sabar, tawakal, pasrah, tawadhu, hus'nudzon, bijaksana, bahagia dan damai.

Sikap positif ikhlas itulah, yang akan menormalkan kadar *hormon kortisol* dalam tubuh manusia. Dan keseimbangan hormon adalam tubuh pun akan terjaga. Orang-orang yang ikhlas jiwa dan raganya akan senantiasa sehat. Apa pun aktifitas dalam hidupnya, energi positif akan senantiasa memancar dari dalam dirinya. Dia tidak hanya kan menyehatkan dirinya, tetapi juga akan menyehatkan jiwa orang-orang yang bersama dirinya keikhlasan akan membuat hati seorang manusia semakin tenang, lembut, jernih, dan berenergi positif tinggi. Memiliki kecerdasan spiritual yang mampu menempatkan prilaku dan hidupnya, dalam konteks makna yang lebih tinggi, luas, dan kaya nilai-nilai spiritual yang bersumber pada *Ilahiah.* Kecerdasan untuk menilai bahwa sesuatu tindakan atau jalan hidup, akan lebih bermakna di Dunia maupun

Akhirat, dibandingkan tindakan di jalan yang rusak dan juga menjerumuskan.

## 1.3 Ikhlas Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Sebelum penulis jelaskan manfaat ikhlas pada peningkatan sistem kekebalan tubuh, terlebih dahulu penulis akan menjelaskan apa itu sistem kekebalan tubuh? Dan keajaiban apa yang di miliki sistem pertahanan tubuh dan elemen penyusunnya?. Penjelasan ilmuwan besar abad ini Harun Yahya tentang rahasia kekebalan tubuh, sangat menarik.

Sistem kekebalan tubuh manusia di analogikan sebagai *"Prajurit yang sangat disiplin, teratur, dan pekerja keras melindungi tubuh manusia dari cengkraman musuh eksternal (bakteri dan virus) dalam medan perang, tugas utama dari elamen yang berperang di garis depan adalah untuk mencegah sel musuh, seperti bakteri atau virus memasuki tubuh."*

Meskipun tidak mudah bagi organisme musuh memasuki tubuh manusia, mereka akan menggunakan segala cara untuk mencapai tujuan akhirnya, yaitu menjajah tubuh. Kalau mereka berhasil melakukannya, setelah melewati berbagai penghalang seperti kulit, saluran pernafasan, dan pencernaan. Mereka akan mendapati prejurit-prajurit tangguh yang tengah menanti. Prajurit tangguh ini di hasilkan dan di latih di pusat pendidikan khusus seperti sumsusm tulang, limpa, timus, dan kelenjar getah bening. Para prajurit ini adalah "Sel-Sel Pertahanan" yang di sebut *Makrofag* dan *Limposit.*

Pertama-tama, berbagai jenis *fagosit* yang di sebut "Sel Pemakan" akan langsung bereaksi. Kemudian *Makrofag*, jenis spesifik lain dari *fagosit*, mendapat gilirannya. *Makrofag* ini menghancurkan semua musuh (Bakteri dan Virus) dengan jalan menelannya. *Makrofag* juga menjalankan tugas lain seperti mengajak sel-sel pertahanan lainnya ke arena pertempuran, dan menaikkan suhu tubuh. Meningkatnya suhu tubuh atau demam di awal sakit sangat penting, karena orang yang mengalaminya akan merasa kelelahan dan perlu istirahat, hal ini menghemat energi yang di perlukan untuk memerangi musuh.

Apabila unsur-unsur sistem kekebalan ini terbukti tidak memadai untuk musuh yang memasuki tubuh, maka *limfosit* sang jagoan sistem ikut bermain. Ada dua jenis *limfosit*, Sel B dan Sel T. Keduanya ini kemudian juga terbagi ke dalam dua kelompok. Setelah *Makrofag* yang datang berikutnya adalah Sel T "penolong". Ia mungkin di anggap agen administratif sistem.

Setelah sel T "penolong" mengenali musuh, mereka memperingatkan sel-sel lain supaya mengangkat kapak perang untuk melawannya. Begitu di beri tahu, sel T "pembunuh" memainkan peranannya menghancurkan musuh yang menyerbu. Sel B merupakan pabrik senjata dalam tubuh manusia. Mengikuti rangsangan dari Sel T "penolong", sel B segera mulai produksi semacam senjata yang di sebut

"anti bodi" kalau tanda peringatan sudah berakhir, Sel T penekanan menghentikan kegiatan semua sel pertahanan, dan karena itu mencegah pertempuran langsung lebih lama dari pada yang di perlukan.

Akan tetapi, misi pasukan pertahanan ini belum berakhir. Sel-sel prajurit, yang di sebut sel pengingat, menyimpan informasi yang di perlukan tentang musuh itu dalam memori mereka selama bertahun-tahun. Hal ini memungkinkan sistem kekebalan tubuh, untuk segera menyusun pertahanan melawan musuh yang sama jika suatu saat nanti datang lagi.

Bicara sistem kekebalan, tidak akan terlepas dari pasukan pertahanan, bernama Antibodi. Antibodi merupakan senjata yang tersusun dari protein dan di bentuk untuk melawan sel-sel asing yang masuk ke dalam tubuh manusia. Senjata ini di produksi oleh sel-sel B, sekelompok prajurit pejuang dalam sistem kekebalan. Antibodi akan menghancurkan musuh-musuh penyerbu. Antibodi mempunyai dua fungsi, pertama untuk mengikat diri kepada sel-sel musuh, yaitu *antigen*. Fungsi kedua yaitu membusukkan struktur biologi *antigen* tersebut lalu menghancurkannya.

Dalam aliran darah dan cairan non-seluler, antibodi mengikat diri kepada bakteri dan virus penyebab penyakit. Mereka menandai molekul-molekul asing tempat mereka mengikat diri dengan demikian sel prajurit tubuh dapat membedakan sekaligus melumpuhkannya, layaknya tank yang hancur dan tak dapat bergerak atau melepaskan tembakan setelah di hantam rudal saat pertempuran. Antibodi bersesuaian dengan tubuhnya (antigen) secara sempurna, seperti anak kunci dengan lubangnya yang di pasang dalam struktur tiga dimensi.

Tubuh manusia mampu memproduksi masing-masing anti bodi yang cocok untuk hampir setiap musuh yang di hadapinya. Antibodi bukan berjenis tunggal. Sesuai dengan struktur setiap musuh, maka tubuh menciptakan antibodi khusus yang cukup kuat untuk menghadapi si musuh. Hal ini karena anti bodi, yang di hasilkan untuk suatu penyakit belum tentu cocok bagi penyakit lain.

Membuat anti bodi spesifik untuk masing-masing musuh merupakan proses yang luar biasa, dan pantas di cermati. Proses ini dapat terwujud hanya jika sel-sel B mengenal struktur musuhnya dengan baik. Dan, di Alam ini terdapat jutaan musuh (antigen). Hal ini seperti membuat masing-masing kunci untuk jutaan lubang kunci. Perlu di ingat, dalam hal ini si pembuat kunci harus mengerjakannya. Tanpa mengukur kunci atau menggunakan cetakan apapun. Dia mengetahui polanya berdasarkan perasaan.

Setiap satu sel B yang sedemikian kecil untuk di lihat oleh mata, menyimpan jutaan bit informasi dalam memorinya, dan dengan sadar menggunakannya dalam kombinasi yang tepat. Tersimpannya jutaan formula dalam suatu sel yang sangat kecil, merupakan keajaiban yang diberikan kepada manusia. Yang tak kurang menakjubkan lagi adalah

bahwa *kenyataannya sel-sel menggunakan informasi ini untuk melindung kesehatan manusia.*

Antibodi sendiri bagian dari protein, dan protein tersusun dari asam amino. Dua puluh jenis asam amino berbeda di susun dalam urutan yang berbeda untuk membntuk protein-protein yang berlainan, seperti membuat berbagi kalung dengan dua puluh warna yang berbeda. Perbedaan utama antara protein-protein tersebut adalah urutan asam aminonnya. Perlu di ingat, setiap kesalahan dalam urutan asam amino menjadikan protein tidak berguna, bahkan berbahaya. Karena itu, tidak boleh ada kesalahan sekecil apapun dalam urutannya.

Jadi bagaimana penghasil protein dalam sel, dapat mengetahui bagaimana urutan asam amino yang menyusun mereka, dan protein apa yang akan di haislkan?. Intruksi untuk setiap protein dengan ribuan tipe yang berbeda di lakukan oleh gen yang di temukan di bank data genetik pada anti sel. Dengan demikian, gen-gen ini di butuhkan untuk memproduksi anti bodi.

Ada suatu keajaiban penting di sini, di dalam tubuh manusia hanya ada seratus ribu gen, padahal antibodi yang dihasilkan 1.920.000 (satu juta sembilan ratus dua puluh ribu). Lalu, bagaimana mungkin sekelompok kecil gen, mampu memproduksi anti bodi sebanyak sepuluh kali lipat dari jumlahnya?. Disinilah keajaiban antibodi tersingkap, sel menggabungkan seratus ribu gen yang di kandungnya itu dengan kombinasi berbeda untuk membentuk suatu antibodi baru. Sel tersebut menerima informasi dari beberapa gen dan menggabungkan dengan informasi gen lain dan membuat produksi yang di inginkan berdasarkan kombinasi. Proses ini memperlihatkan suatu kearifan dan perncanaan yang terlalu hebat untuk di pahami otak manusia, apalagi untuk merancangnya.

Semua sel sistem imun, atau sistem kekebalan tubuh pada awalnya adalah sel normal, yang melalui tahapan pelatihan yang berbada dan di akhiri dengan suatu ”ujian kecakapan”. Hanya sel yang mampu mengenali sel musuh dan tidak mengalami konflik dengan sel tubuh normal yang di izinkan hidup. Bagaimana dan kapan sel pertama di kembangkan, dan siapa yang melakukan “Ujian Kecakapan” pertama?.

Jelas kita tidak bisa berharap sel dan organ terkait berunding dengan bebas satu sama lainnya, bekerja dengan kesepakatan penuh, membuat rencana, dan melaksanakan rencana itu dengan efisien. Jangan lupa yang kita bicarakan adalah berbagai oragan tubuh dan satu triliun sel. Tak terbayangkan jika satu triliun sel. Tak terbayangkan jika satu triliun orang dapat di atur dengan begitu sempurna dan dapat memenuhi tugas mereka tanpa ada sesuatu yang lewat, terlupakan, membingungkan, atau menyebabkan kekacauaan dalam melaksanakan pertahanan seperti ini, yang merupakan tugas super sulit. Hanya Dialah (Allah) yang sanggup mengatur itu semua, Tuhan yang Maha Menguasai segala sesuatu.

*"(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka."* (QS. Ali-Imran :191)

Ikhlas akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh seseorang, karena dengan ikhlas produksi *hormon kortisol* dalam tubuh akan berjalan normal. Produksi hormon yang normal akan menjaga *homeostasis* tubuh manusia, *homeostasis* yang terjaga akan meningkatkan sisitem imunitas yanga kan memperkuat kekebalan tubuh manusia dari serangan bakteri dan virus. Sedangkan ketidakikhlasan seseorang, akan menyebabkan seseorang mudah stres. Saat seseorang terkena stres, itu akan meningkatkan kadar adrenalin dan hormon dalam tubuh di ats batas normal. Produksi hormon di atas batas normal akan membuat *homeostasis* yang terjaga akan meningkatkan sistem *imunitas* tubuh, juga penurunan daya kekebalan tubuh, yang dampaknya pada beragam gangguan fungsi tubuh. Dan itu akan mengakibatkan berbagai penyakit mematikan seperti kanker, serangan jantung, dan stroke.

Keikhlasan seorang hamba akan membuat sistem pertahanan dalam tubuhnya bekerja dengan baik. Sistem kekebalan tubuh yang baik, akan menambah kualitas kesehatan dalam tubuh manusia. Emosional dan spirituallitasnya pun akan terjaga dengan baik, lebih tegar dalam mengendalikan diri saat menghadapi tekanan, juga mampu memotivasi diri dan bertahan menghadapi frustasi. Sehingga segala kesulitan dan konflik dapat di selesaikan, serta di temukan solusinya.

Ikhlas akan memperbaiki *respon emosional positif* dan mengefektifkan *coping*. Keikhlasan akan membuat seseorang selalu bersikap *positif, optimistic*, penuh percaya diri, dan menyehatkan tanpa harus merasa sombong dan takabut pada Sang Pemberi Kebahagiaan dan kesehatan pada dirinya. Seseorang yang Ikhlas akan selalu menyerahkan segla ketetapan akhir dalam usahanya, pada kehendak Allah SWT. Sehingga dirinya selalu bisa mengikhlaskan harapannya, walupn harapannya itu tidak tercapai pada akhirnya.

*Seseorang yang ikhlas akan selalu dapat menghindarkan dirinya, dari penegangan otot-otot syaraf akibat kekecewaan, kegagalan, tekanan, dan kesulitan yang menghampiri hidupnya.* Hidupnya akan selalu di warnai dengan kesabaran di saat ujian dan musibah datang menghampiri. Ia juga akan senantiasa bersyukur apabila kebahagiaan dan rezeki ia peroleh, tanpa harus takabur, sombong, dan berfoya-foya. Sehingga hidupnya selalu stabil, seimbang, sehat, positif, penuh cinta, bijaksana, bahagia dan damai.

## B. Mensehatkan Ruhani Manusia

*"Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatNya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal."* (QS. AL-Anfal : 2)

*"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."* (QS. AR-R'ad : 28)

Ikhlas dapat menyehatkan ruhani manusia, karena ikhlas merupakan suatu bentuk perasaan positif yang sangat tinggi, suatu betuk perasaan yang sullit di gambarkan, karena menandakan kepercayaan yang sangat tinggi bahwa segala sesuatu yang di jalani manusia mulai ucapan, tindakan, dan perbuatan dalam hidupnya pasti memmiliki nilai positif. Ikhlas adalah sebuah energi perasaan hati yang sangat kuat, yang mampu merubah semua perasaan *negative*, menjadi perasaan positif di segala situasi dan keadaan hidup manusia.

Seseorang yang ikhlas baru akan tentram hatinya, setelah ia mengingat Allah SWT di dalam hatinya. Hati adalah kekuatan yang Maha Dahsyat, yang akan di anugerahkan Allah pada diri manusia. Transformasi pengembangan diri manusia saat ini, akan menuntut pemberdayaaan potensi ruhiah manusia yang lebih besar lagi, banyak temuan baru di bidang genetika prilaku dan *neurobilologi.* Seperti yang di ungkapkan Dean Hamer dalam buku "Gen Tuhan" menjelaskan bahwa setiap manusia sudah di warisi dalam dirinya, kecenderungan yang membuat otaknya haus sekaligus siap menerima tuntunan "kekuatan yang lebih tinggi" yaitu kekuatan Tuhan yang maha kuasa (Allah).

Karena itu sudah saatnya lah kita fokus pada pengembangan diri yang berbasis pada ruhani manusia. Sebuah proses pengambangan diri yang memfokuskan kepasrahan total manusia pada kekuatan dan motivasi ketuhanan. Kita sudah sering mendengar proses transformasi diri yang malah melambungkan ego dan kesombongan manusia. Mungkin telah berhasil menciptakan kemudahan dan kenyamanan hidup, tetapi sedikit berhasil dalam memberi sumbangsih untuk kebahagiaan hidup.

Kita sering menyaksikan kesuksesan duniawi seseorang, malah semakin menjauhinya dari rasa kebahagiaan yang dia cari. Seperti menggali sumur tanpa dasar untuk menyegarkan dahaga yang tak terpuaskan. Sebab sejengkal kesuksesan yang berhasil di raih manusia, harus di bayar oleh jurang penderitaan yang menganga di antara pengorbanan hasil yang di peroleh.

Manusia perlu proses pengembangan diri yang bisa merubah manusia sampai ke tingkat sel DNA-nya. Suatu proses yang mampu menggabungkan kekuatan IQ (*Inteleqtual Quotien*), EQ (*Emotional Quotien*), dan SQ (*Spiritual Quotien*) yang cerdas, Ilmiah dan Efektif. Perasaan positif (*positive Feeling*) dan terkabulnya doa (*Goal Praying*) justru secara *komprehensip* dan *integratif* mengandalkan kekuatan diri dan Tuhan akan menghasilkan *power* (ikhlas), untuk menciptakan kebahagiaan hidup saat ini juga.

Manusia sering mengalami stres di karenakan masalah-masalah yang di hadapinya, juga kecewa karena hasil dari yang ia kerjakan tidak sesuai dengan apa yang ia harapkan. Terkadang seseorang merasa berhak untuk menentukan masalah yang datang, juga keberhasilan pekerjaan yang sesuai dengan keinginan pribadi dia. akibatnya ketika masalah datang, juga hasil pekerjaan tidak sesuai dari apa yang ia harapkan, dirinya menjadi stres, marah, kecewa, hingga putus asa.

Manusia terkadang sering lupa bahwa sebenarnya masalah yang datang menguji dirinya, juga keberhasilan pekerjaan dari sesuatu yang kita usahakan adalah mutlak kewenangan Allah SWT. Manusia hanya di perintahkan untuk "Berikhtiar" Sekuat tenaga dengan langkah-langkah terbaiknya, tetapi setelah itu ia di perintahkan juga "Berserah Diri" dalam Ibadah, pengharapan, dan do'a-doanya untuk menerima segala hasil, juga keputusan yang telah di tetapkan Allah SWT kepadanya.

*"Dan siapakah yang lebih baik agamanya dari pada orang yang ikhlas menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang diapun mengerjakan kebaikan, dan ia mengikuti agama Ibrahim yang lurus? Dan Allah mengambil Ibrahim menjadi kesayanganNya."* (QS. AN-Nisaa : 125)

Seperti yang tadi di jelaskan ikhlas adalah sebuah kepercayaan yang tinggi bahwa apa yang ada di hadapi manusia dalam hidupnya (baik masalah maupun hasil akhir usaha), memiliki nilai-nilai positif yang pasti akan membawa kebaikan. Karena dengan ikhlas, manusia dapat melihat sesuatu yang baik di balik semua yang ia hadapi, walaupun sesuatu yang ia hadapi itu buruk dan mengecewakan menurut dirinya. Kalau seperti itu, dengan ikhlas atomatis semua pikiran dan perasaan *negative* akan berubah menjadi pikiran dan perasaan yang positif.

Dengan ikhlas seseorang akan hidup dengan hati dan pikiran positif. Energi positif dalam diri seorang ikhlas akan memancar ke Alam Semesta, dan getarannya akan memantul ke setiap jiwa-jiwa yang bersentuhan dengannya, mendamaikan jiwa di antara manusia, menyejukkan lingkungan di sekitarnya, membahagiakan setiap insan yang memandang, dan menebarkan cinta di hati jiwa-jiwa yang cemas, gelisah, takut, khawatir, marah, kecewa, dan kesepian. *Karena ikhlas akan menetramkan hati manusia-manusia yang berada dalam "Kehampaan Spiritual".*

Karena itu, mulai lah saat ini jadilah manusia-manusia yang ikhlas. Sebab keikhlasan akan menyehatkan ruhani manusia, dengan keikhlasan sukses dan kebahagiaan hidup tidak akan menjadi angan-angan. Mengikhlaskan ruhani ternyata memiliki kekuatan yang amaat sangat luar biasa. Ilmu pengetahuan modern berhasil menemukan kekuatan ruhani manusia, para ahli saraf (neurolog) menemukan bahwa jantung manusia memiliki 40.000 sel saraf, hal tersebut membuktikan bahwa hati manusia ibarat otak yang berada dalam tubuh. Selain itu, para ilmuwan membuktikan bahwa hati manusia ibarat otak yang berada dalam tubuh. Selain itu, para ilmuwan juga menemukan bahwa kualitas elektromagnetik jantung, 5000 kali lebih kuat dari pada otak.

Dengan kata lain, apabila sesorang mengeluarkan enargi ikhlas dengan kekuatan pikirannya sebesar 1 watt (positif thingking), maka kemampuan energi ikhlas dengan kekuatan ruhani bisa di maksimalkan hingga 5000 watt. Coba bayangkan, seberapa besar kekuatan ruhani, untuk menyembuhkan penyakit dalam diri manusia, baik yang bersifat fisik maupun psikis.

Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa kekuatan sadar manusia itu hanya 12% dari total kekuatan, sebab 88% kekuatan manusia di kelola oleh kekuatan alam bawah sadar. Dan alam bawah sadar sesungguhnya memiliki hubungan yang erat dengan ruhani manusia, di sinilah pentingnya mengikhlaskan ruhani. Untuk memaksimalkan kualitas kehidupan, agar seseorang segera mencapai kesuksesan, kebahagiaan, dan ketentraman hidup.

Kekuatan ikhlas merupakan kekuatan besar bagi manusia dalam memenuhi harapannya. Hal tersebut di sebabkan karena perasaan merupakan wilayah "tak tampak" sebagaimana teori kuantum yang memiliki mekanisme kerja sendiri (mekanisme kerja Tuhan). Erbe Sentanu seorang pakar *positive feeling* mengemukakan, bahwa perasaan merupakan bagian paling mendasar pada diri manusia. Perasaan mempunyai gelombang yang pengaruhnya lebih besar di bandingkan pikiran. Orang yang berusaha berfikir positif, tetapi perasaannya belum positif maka keinginannya akan sulit tercapai. Berbeda ketika perasaannya belum positif, maka pikirannya akan ikut menjadi positif secara otomatis. Erbe pula menjelaskan bahwa perasaan yang positif (*positive feeling*), merupakan zona ikhlas yang jika senantiasa di jaga akan menarik hal-hal positif dari Alam Semesta.

Sabda Rosulullah SAW, diriwayatkan Imam Ja'far dalam kitab Al-Bihar:

"Apabila seorang hamba berkata, *"Tiada daya dan kekuatan kecuali dengan Allah"*. Maka Allah SWT akan menjawab,*"Hai para malaikat-ku, hamba-ku telah ikhlas berpasrah diri, amak bantulah dia, tolonglah dia, dan sampaikan (penuhi) hajat keinginannya."*

Syaikh Abdul Qodir Al-Jaelani, Ulama Sufi yang juga Guru Mursyid Tarekat Qodiriyah. Menyebutkan bahwa "*Seorang Mukmin Itu*

*Ibarat Cermin"*, cermin yang memantulkan nur (cahaya) dari Allah SWT. Kalau kita mempelajari Ilmu Bahan, sebenarnya peristiwa pemantulan bukanlah peristiwa pembelokan gelombang, akan tetapi *energi gelombang datang di serap atom-atom yang dekat kepermukaan sehingga tambah bervibrasi, kemudian di pakai untuk memancarkan gelombang balik* (*Law Of Attraction*).

Jadi apabila seorang hamba Allah yang ikhlas mendapat siraman nur dari Allah SWT, karena permukaan cermin ruhani bersih. Maka cahaya Ilahi tersebut masuk secara maksimal kemudian menggetarkan qolbunya sehingga hidup, lalu getaran tersebut akan memancarkan kembali kepada khalayak. Nah apabila cermin ruhani buram oleh debu-debu kealfaan, cahaya Ialhi tersebut masih dapat memantul dan masuk. Sehingga qolbu manusia yang telah keras, kotor dan busuk oleh penyakit hati maupun psikis dapat merasakan sentuhan Ilahi, denyut kembali pada pancaran ruhani, seolah-olah menerima sesuatu yang mencerahkan dan menyadarkan hakikat dirinya.

Sensasi ini, bisa kita rasakan apabila kita bertemu seseorang mukmin yang ikhlas, hamba Allah yang hatinya benar-benar murni sehingga pancaran ruhaninya kuat. Pernah ada kisah pada sebuah makjlis pengajian, saat majelis tersebut sedanbg seru membahas persoalan-persoalan agama, tiba-tiba ada orang yang masuk masjid tersebut untuk shalat. Sang Ustadz mendadak berhenti, padahal orang yang baru shalat itu tidak dikenal dan penampilannya biasa-biasa saja. Tapi sang Ustadz terpana sekali ketika orang tiu sholat, kemudian setelah orang tersebut keluar, sang ustadz penasaran ingin mengetahui siapa orang itu. Setelah di cari tau, ternyata orang tersebut adalah Ketua DKM sebuah masjid yang prilakunya rendah hati, dan suka menolong orang lain. Kisah tersebut menyimpulkan bahwa *resonansi* gelombang ruhani mukmin yang ikhlas, dapat memukau Sang Ustadz yang barang kali tidak kalah kuat pancaran gelombang ruhaninya.

Dalam Al-Quran surat Yunus ayat 57, Allah SWT berfirman:

*"Hai manusia sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhan mu dan jadi penyembuh bagi penyekit-penyakit (yang berada) dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang beriman."* (QS. Yunus : 57)

Rusullullah SAW bersabda, *"Sesungguhnya untuk segala perkara itu ada obatnya pencucinya, sedangkan pencuci hati tiu adalah dzikir (mengingat) kepada Allah."*

Dalam hadist lain Rosullullah SAW juga bersabda:

*"Ingat kepada Allah itu menjadi obat yang mustajad, guna menyembuhkan segala penyakit hati."* (HR. Bukhari Musllim)

Sesungguhnya kondisi marah, sedih, takut, panik, cemas, kecewa, khawatir, putus asa, merupakan kondisi ruhani negative yang menjadi

faktor penyebab stress dan depresi, yang merupakan sumber awal penyakit- penyakit yang berbahaya bagi fisik maupun psikis.

Untuk mempositifkan ruhani yang negatif, seorang manusia harus melakukan sebuah aktivitas ruhani "Mengingat Allah", agar kondisi spiritual ruhaninya kembali dalam keadaan positif, yang di sebut ikhlas. Keikhlasan akan membuat spiritual ruhani seseorang menjadi positif, dan membawa ia pada perasaan damai, pasrah, tenang, tentaram, berani, fokus, bijaksana, ridha, tawakal, hus'nudzon, sabar, syukur, jujur, qonaah dan bahagia.

Keikhlasan akan senantiasa membawa seorang hamba selalu mengingati Allah SWT, dan ingat kepada Allah adalah obat mustajab yang mampu menyembuhkan segala penyakit hati. Itu artinya ikhlas dapat menyehatkan spiritual ruhani manusia, karena hanya dengan mengingat Allah lah hati manusia menjadi ikhlas.

Jika seorang manusia berada dalam kondisi ruhani marah (negative), maka hendaklah ia mangingat Allah dengan mengucapkan "*Astagfirullah"* (Ya Allah ampuni aku) maka kondisi ruhaninya akan berubah damai (positif), dengan kondisi spiritual "memaafkan". Begitu pun apabila seseorang berada dalam kondisi ruhani sedih (negative), maka hendaklah ia mengingat Allah dengan mengucapkan *"Inalilahi wainnailaihi rojiun"* (Segalanya berasal dari Allah, dan segalanya pun akan kembali pada Allah), maka kondisi ruhaninya akan brubah pasrah/berserah diri (positif), dengan kondisi spiritual "Sabar".

Begitu pun apabila seseorang berada dalam kondisi ruhani "Takut" (negative), maka hendaklah ia mengingat Allah dengan mengucapkan *"Allah hu Akbar"* (Allah Maha Besar) maka kondisi ruhaninya akan berubah "Berani", dengan kondisi spiritual "Tawakal". Juga apabila seseorang berada dalam kondisi ruhani "Panik/Khawatir" (negative), maka hendaklah ia mengingat Allah dengan mengucapkan *"La Haula Walaa Quwwata Illa Billah."* (tiada daya dan kekuatan kecuali dengan kehendak Allah) maka kondisi ruhaninya akan berubah "Stabil/Normal", dengan kondisi spiritual "Tawadhu". Lalu apabila seseorang berada dalam kondisi ruhani "Cemas" (negative), maka hendak lah ia mengingat Allah. Dengan mengucapkan "La Ilaaha Illallah" (Tiada Tuhan yang Layak di Sembah Kecuali Allah) maka kondisi ruhaninya akan berubah "Tenang/tentaram", dengan kondisi spiritual "Qona'ah".

Selain kondisi negative karena hal-hal yang menyakitkan, kesenangan yang berlebihan juga akan menggiring pada kondisi ruhani yang negartive, karena kondisi itu akan mengarah pada sikap "sombong" dan "lupa diri". Tetapi kondisi ruhani tersebut dapat di atasi dengan mengucapkan "*Alhamdulilah* dan *Subhanallah*" (Segala Puji bagi Allah dan Maha suci Allah), maka kondisi ruhaninya akan berubah "terkendali", dengan kondisi spiritual "Syukur". Untuk lebih jelasnya akan di gambarkan, melalui kolom aplikasi penngendalian ruhani keikhlasan:

# Aplikasi Pengendalian Ruhani Keikhlasan

| **Kondisi Emosi NEGATIF** | **Gel. Otak** | **Aktivitas** | **Hasil Emosi POSITIF** | **Gel. Otak** | **Kondisi Spiritual** |
|---|---|---|---|---|---|
| Marah | Beta | Astaghfirullah | Damai | Alfa | Ma'af |
| Sedih | Beta | Innalillahi Wainnailahi Roji'un | Pasrah | Alfa | Sabar |
| Takut | Beta | Allahu Akbar | Berani | Alfa | Tawakal |
| Panik | Beta | Laa Haula Walaa Quwwata illa Billah | Normal | Alfa | Tawadhu' |
| Cemas | Beta | Laa Ilaaha Illalloh | Tenang | Alfa | Qona'ah |
| Kagum Senang | Beta | Subhanalloh Alhamdulillah | Terkendali | Alfa | Syukur |

*"...Allah Sesungguhnya Allah tidak merobah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri..."* (QS. Ar-Ra'd :11)

Dalam memahami aplikasi keikhlasan, ada hukum daya tarik menarik (*law of attraction*) yang penting di pahami. Hukum Ketertarikan adalah hukum yang menjelaskan bahwa *"Sesuatu akan menarik pada dirinya, segala hal yang satu sifat dengannya."* Pengertian sederhananya, diri kita itu merupakan suatu getaran yang terhubung di Alam Semesta ini, apabila seseorang memberikan sebuah getaran ke Alam Semesta (baik positif maupun negative), maka Alam Semesta akan memberikan getaran balik, dan mewujudkan kepada dirinya sesuai dengan getaran yang di berikan (baik positif maupun negative). Jadi keikhlasan bukanlah takdir, tetapi sebuah pilihan menurut teori ini.

Jika saeorang manusia dalam perasaan dan pikirannya memancarkan gelombang ketakutan, maka hal-hal yang menakutkan lah yang akan tertarik olehnya. Begitu pula jika yang di pancarkan adalah kegembiraan, maka yang tertarik pada dirinya adalah kegembiraan. Teori ini lah yang menjelaskan mengapa orang yang selalu mengeluh, menuntut, mengumpat, menghujat saat di uji justru semaikin sering mengalami kesialan, karena saat ia di uji lalu memancarkan energi negative tanpa sadar, sesungguhnya ia telah menarik, dan meminta kesialan tersebut. Sebaliknya orang yang selalu merasa beruntung dan

menikmatinya (bersyukur), justru ia akan selalu mengalami keberuntungan, karena saat ia di uji lalu tetap memancarkan energi positif (bersyukur), dengan sadar atau tanpa sadar sesungguhnya ia telah menarik dan meminta keberuntungan pada dirinya. Kesimpulannya, perasaan dan pikiran yang positif (ikhlas), untuk mencapai kualitas hidup yang paling baik.

Allah berfirman dalam hadist Qudsy *"Sesungguhnya aku sesuai dengan prasangka hamba ku"* (Hadist).

Jadi pikiran dan perasaan yang terpancar ke Alam Semesta adalah doa, dan setiap doa itu pasti akan di kabulkan, oleh Dia (Allah ) yang Maha Mengabulkan doa.

Sesuai firmannya :

*"Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Ku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina"."* (QS. AL-Mu'min : 60)

Pikirannya dan perasaan, baik dalam bentuk positif maupun negative adalah do'a. Dan Allah mengabulkan do'a hambanya sesuai apa yang ia pinta dan ia sangkakan (baik positif maupun negatif). Ingat, karena setiap do'a pasti di kabulkan, manusia harus berhati-hati dalam berdoa. Sebab ucapan, tindakan, dan perbuatan negatif yang terpancar dari dalam diri manusia, akan menjadi doa negative (keburukan) bagi dirinya, dan berdampak negative (buruk) pula bagi hidupnya. Sebaliknya ucapan, tindakan, dan perbuatan yang positif, akan menjadi doa yang positif dan pasti akan berdampak positif pula bagi kehidupannya.

Hukum daya tarik menarik (*Law Of Attraction*) energi ikhlas, sejalan dengan ilmu fisika quantum. Yang menjelaskan bahwa *"Getaran yang kita keluarkan, akan di respon oleh lingkungannya, dan akan memberikan getaran balik yang sama atau lebih besar dari pada getaran yang di berikan..."*

Karena itu, ikhlaskan selalu hati agar ruhani manusia sehat dengan nilai-nilai positif, yang akan seanntiasa memancar di setiap ucapan, tindakan, dan perbuatan dalam hidupnya. *Pancaran cahaya yang bersumber dari kekuatan Tuhan yang Maha Kuasa, dengan motivasi Spiritual Ilahiah, yang merupakan sumber segala sumber kekuatan segala kekuatan, penolong segala penolong, penyembuh segala penyembuh setiap ujian dan musibah yang menimpa manusia.*

## C. Mensehatkan Pikiran Manusia

*"(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka."*
(QS. Ali-Imran : 191)

Selain mensehatkan jasmani dan ruhani manusia, ikhlas juga ternyata mensehatkan pikiran manusia. Keikhlasan ternyata dapat membuat pikiran seseorang berada pada posisi *relaks*, nyaman, khusu, dan *meditatif.* Karena itu ikhlas ternyata dapat merubah pikiran seseorang menjadi positif (*positive thinking*). Orang yang hidup dengan pikiran positif cendrung bahagia, jika ia harus memberi, maka ia yakin pemberian tersebut akan bermanfaat, dan ia sendiri tidak akan merasa kekurangan saat memberi. Karena itu, ia cenderung mudah bahagia.

Dampak kesehatan pola pikir juga bagus, orang yang selalu berfikir positif cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang baik. Sebaliknya orang yang sering berfikir negative relative lebih mudah stres dan depresi. Jika seorang yang berfikir negative ada yang memberi hadiah, ia akan berfikir itu sebagai bujuk rayu. Dia akan mudah curiga, karena terus berfikir buruk. Curiga pada orang lain sesungguhnya akan berdampak buruk pada dirinya. Akibatnya, ia tertekan atas ke khawatiran dan pikiran negatifnya.

Orang yang berfikir negatif cenderung memiliki kesehatan buruk. Saat pikiran negatif menguasai diri, maka sistem syaraf bekerja lebih berat, aliran darah dan detak jantung pun tidak akan teratur. Dentak jantung tidak teratur bisa berakibat buruk pada tubuh, penelitian SUMS pada 1012 pria dan wanita yang di lakukan pemantauan selama 8 tahun menunjukan sifat pemarah seseorang 3 kali beresiko serangan jantung, dan menjadi 5 kali bila ia mengidap kolesterol tinggi.

Sesungguhnya berfikir positif adalah impian setiap orang di dunia ini, karena dengan berfikir positif berarti seseorang hanya mengizinkan pemikiran yang baik dalam pikirannya. Pikiran positif juga memungkinkan dia untuk berfikir segala yang baik, seputar kehidupan dan hasil yang ia capai. Orang yang berfikir positif akan memperoleh perasaan menyenangkan dan konstruktif, ia akan menvisualisasikan hal-hal yang positif, dan membangun kehidupan untuk memperoleh hasil yang maksimal. Bahasa tubuhnya akan menunjukan kapsitas besar, untuk mencapai segala sesuatu yang di anggap mustahil, karena ia percaya pada kekuatan Tuhan yang Maha Memelihara.

Keikhlasan seseorang akan menghasilkan pikiran positif, yang mampu menghilangkan pengaruh buruk dari pikiran negatif. Dalam

dunia medis, pengaruh buruk dari pikiran negatif di sebut dengan *Psikoneuroimunologi*. Sebagai contoh, saat kita melihat sesuatu yang menjijikan, tiba-tiba kita merasa mual dan muntah. Hal itu bukan karena diri kita mual dan muntah akibat lambung yang sakit, namun di sebabkan karena pikiran negatif kita mempengaruhi lambung, hingga timbul rasa mual dan muntah tersebut.

Begitu juga saat kita melihat sesuatu yang menakutkan, tiba-tiba jantung kita berdebar-debar, atau mungkin juga sampai pingsan, hal ini juga bukan karena fungsi jantung yang tidak normal, namun lebih pada pikiran negative mempengaruhi fungsi organ tubuh manusia. Begitu pun sebaliknya, pikiran positif akan membantu jantung dan lambung anda untuk lebih rileks, nyaman, dan normal.

Ketika seseorang berfikir, merenung, dan berdoa, maka otaknya akan berlangsung suatu proses *psikodinamika*, yang menghasilkan gelombang elektromagnetik. Nah gelombang tersebut bisa terpencar keluar, dan menimbulkan resonansi pada orang lain. Begitu ia beribadah, contohnya sholat, maka konsentrasi yang tinggi dalam kekhususan shalatnya, akan menghasilkan gelombang elektro magnetik yang berkorelasi dengan kualitas sholatnya. Keikhlasan seseorang dalam sholat akan menentukan kualitas ibadahnya, dan hal ini dapat di ukur dari pancaran gelombang elektromagnetik dalam otaknya.

Semakin *resonansi* gelombang gitar yang bila dua pasang manusia saling jatuh cinta, pandangan pertama, atau teks SMS sekali pun, bisa menimbulkan *resonansi* rasa kasmaran satu sama lain. Hal yang sama berlaku antara Ibu, dan anak, bila seorang anak menangis maka walaupun sang Ibu berada di tempat jauh, akan merasakan *resonansi* rasa gelisah dari tangisan anak tersebut. Hal yang sama apabila kita berdoa secara khusu dan ikhlas, maka doa tersebut akan sampai ke alam *trasedental*. Aktivitas berfikir positif melalui keikhlasan seseorang akan bernilai tinggi secara *trasedental*, dan memberi damapak yang positif bagi mereka yang melaksanakannya, *efect*nya akan tercermin pada prilaku sehari-harinya.

## 1.1 Ikhlas Mengaktifkan Gelombang Otak Alpha dan Theta

Ikhlas akan mengaktifkan gelombang otak *Alpha* dan *Theta*. Dua gelombang itu merupakan gelombang *relaksas*i, *meditas*i, imajinasi, alam bawah sadar, intuisi, dan keheningan yang mendalam. Gelombang Alpha dan Theta adalah gelombang keikhlasan, yang merupakn output dari positif thingking. Gelombang energi yang menciptakan keyakinan diri, pancaran optimisme yang kokoh dan hidup dengan penuh rasa syukur.

Dengan ikhlas kita di tuntut untuk memperkuat api *optimisme*, agar kita mampu merawat pola pikir yang positif pada Tuhan yang Maha Kuasa. Menginjeksikan daya positif ke dalam sel-sel otak manusia, ternyta tak semudah membikin indomie rebus. Sebab ujian dan tantangan hidup

menciptakan kerumitan masalah, yang selalu memancing emosi keikhlasan, agar tak langsung layu saat badai kehidupan menghadang bertubi-tubi.

Para ahli saraf (*neurolog*) telah menemukan beberapa jawaban, dan jawabanya terletak pada gelombang otak kita. Melalui serangkaian eksperimen dan alat ukur yang bernama EEG (*Elactro Encephalo Gram*). Kalu kita pergi ke labolatorium atau ke pusat penelitian fungsi otak manusia. Maka kita bisa menemui EEG dan *Brain Mapping*. Kedua alat tersebut di gunakan untuk mengamati aktivitas tak manusia. Perbedaaannya *Brain Mapping* hanya memeriksa secara fisik, untuk mengetahui adanya gangguan, kerusakan atau kecacatan otak, misalnya tumor otak, pecahannya pembulu darah otak, dan benturan kepala. Sedangkan EEG memeriksa getaran, frekuensi, sinyal, atau gelombang otak, yang kemudian di kelompokkan ke dalam beberapa kondisi kesadaran.

Getaran atau frekuensi adalah pulsa (implus) perdetik dengan satuan Hz. Berdasarkan riset selama bertahun-tahun di berbagai Negara maju, frekuensi otak manusia berbeda-beda untuk setiap fase sadar, rileks, tidur ringan, tidur nyeyak, trance, panik, dan sebagainya. Melalui penelitian yang panjang, akhirnya para ahli syaraf (otak) sependapat bahwa gelombang otak berkaitan dengan kondisi pikiran. Berikut ini adalah jenis-jenis frekuensi gelombang otak manusia, dan pengaruhnya terhadap kondisi otak manusia.

Pertama, GAMMA (16 hz-100 hz). Adalah gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami aktifitas mental yang sangat tinggi. Misalnya saat berada di arena perebutan kejuaraan, tampil di muka umum, sangat panik, ketakutan, kondisi ini dalam kesadaran penuh.

Berdasarkan penyelidikan Dr. Jeffrey D. Thomson (*Center For Acoustic Research*), diatas gelombang gamma sebenarnya masih ada lagi yaitu gelombang hypergamma (tepat 100 hz) dan gelombang Lambada (tepat 200 hz), yang merupakan gelombang supernatural atau berhubungan dengan kemampuan yang luar biasa.

Kedua, BETA (12 hz- 19 hz). Adalah merupakan gelombang otak yang terjadi pda saat seseorang mengalami aktifitas mental yang terjaga penuh, sadar, dan di dominasi oleh logika. Inilah kondisi normal yang kita alami sehari-hari ketika sedang terjaga dan berinteraksi dengan orang lain di sekitar anda. Kita berada pada frekuensi ini ketika kita bekerja,berkonsentrasi, berbicara, berfikir tentang masalah yang kita hadapi. Gelombang *Beta* di bagi menjadi 3 kelompok yaitu *high beta* (lebih dari 19 hz) yang merupakan transisi dengan getaran *gamma,* lalu getaran *beta* (15 hz-18 hz) yang juga merupakan transisi dengan getaran *gamma,* dan selanjutnya *low beta* (12 hz-15 hz).

Ketiga, ALPHA (8 hz-12 hz) adalah gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang yang mengalami relaksasi, atau mulai istirahat dengan tanda-tanda mata mulai menutup atau mulai mengantuk. Ketika

otak kita berada dalam getaran frekuensi ini, kita akan berada pada posisi khusyu, *relaks, meditatif*, nyaman, dan ikhlas. Dalam frekuensi ini kerja otak mampu menyebabkan kita merasa nyaman, tenang, dan bahagia. Seseorang akan menghasilkan gelombang *alpha* setiap akan tidur, tepatnya masa peralihan antara sadaran tidak sadar. Fenomena *Alpha* setiap akan tidur, tepatnya masa peralihan antara sadar dan tidak sadar. Fenomena *Alpha* banyak di manfaatkan oleh pakar hypnosis untuk mulai memberikan sugesti pada pasiennya.

Orang yang memulai meditasi (meditasi ringan) juga menghasilkan gelombang *alpha.* Frekuensi *alpha* 8-12 hz merupakan frekuensi pengendali, penghubung pikiran sadar dan bawah sadar. Seseorang bisa mengingat mimpinya, karena ia memiliki gelombang *alpha*. Kabur atau jelas sebuah mimpi yang bisa seseorang ingat, tergantung kualitas dan kuantitas gelombang *alpha* pada saat ia bermimpi.

Keempat, THETA (4 hz-8 hz). Adalah gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami tidur ringan atau sangat mengantuk. Dalam frekuensi yang rendah ini, seseorang akan berada pada kondisi sangat khusyu, keheningan yang mendalam, *depp-meditation*, dan mampu mendengar nurani bawah sadar. Tanda-tanda nafas mulai melambat dan dalam, inilah kondisi yang di raih saat Ulama Sufi sedang melamtunkan doa dan dzikir di tengah keheningan malam pada Sang Ilahi. Selain di ambang tidur, beberapa orang juga menghasilkan gelombang otak ini saat *trance, hypnosisi, meditsi* dalam, berdoa, menjalani ritual agama dengan khusyu. Orang yang mampu mengalirkan energi *Chi* dan *Prana* juga menghasilkan gelombang otak *theta* pada saat mereka melakukan latihan.

Bayi dan balita yang rata-rata tidur lebih dari 12 jam sehari, selalu berada dalam fase gelombang otak *alpha* dan *theta.* Perlu di ingat, gelombang *alpha* dan *theta* adalah gelombang pikiran bawah sadar. Oleh sebab itu, anak-anak cepat sekali dalam belajar dan mudah menerima perkataan dari orang lain apa adanya. Gelombang otak ini juga menyebabkan daya imajinasi anak-anak luar biasa. Ketika mereka bermain mobil-mobilan misalnya,imajinasi mereka aktif dan permainan pun akan menjadi seru.

Gelombang *theta* juga di kenal sebagai gelombang ajaib, karena gelombang ini berkaitan dnegan kekuatan psikis. Berdasarkan penyelidikan para ahli, bahwa banyak terjadi kecelakaan pesawat udara, tabrakan, kebakaran, kecelakaan kapal laut yang menewaskan banyak orang. Namun ada keanehan, beberapa anak balita bisa selamat. Hal ini di karena kan anak-anak hampir akan terjadi apabila kita dapat memasuki fase gelombang *theta*. Seseorang meungkin pernah mengalami saat berdo'a, sholat, dan berdzikir. Dengan dasar ini pula lah "*God Spot*" di temukan.

Kelima, DELTA (0,5 hz-4 hz). Adalah gelombang otak yang memiliki amplitudo yang besar dan frekuensi yang rendah, yaitu di bawah 3 hz. Otak manusia menghasilkan gelombang ini ketika anda

tertidur lelap, tanpa mimpi. Fase *delta* adalah fase istirahat bagi tubuh dan fikiran, frekuensi ini otak memproduksi *human growth hormone* yang baik bagi kesehatan kita. Bila seseorang tidur dalam keadaan delta yang stabil, kualitas tidurnya sangat tinggi. Saat tersebut tubuh seseorang melakukan proses penyembuhan diri, memperbaiki kerusakan jaringan, dan aktif memproduksi sesl-sel baru saat ia tertidur lelap. Karena itu meski tertidur hanya sebentar, ia akan bangun dengan tetap merasa segar bugar.

Penyelidikan di atas menunjukkan bahwa proses penumbuhan keyakinan positif dalam pikiran manusia akan berlangsung dengan optimal jika otak kita tengah berada pada kondisi *Alpha* dan *Theta*. Dalam frekuensi inilah, jika ia menginjeksikan energi positif dalam setiap jejak sel saraf kita secara mulus. Apabila kita kita merajut keyakinan positif dan *visualisasi* keberhasilan dalam kondisi *Alpha* maka rajutan itu benar-benar akan menembus alam bawah sadar kita.

Bagi seorang muslim saat seseorang berdoa, shalat dan berdzikir, ferkuensi gelombang otaknya aakn berada pada kondisi *Alph*a dan *Theta*. Disinilah *moment-moment kontemplatif* seorang makhluk, saat ia bersujud di hadapan Sang Khalik (Allah). Ada perasaan keheningan yang menggetarkan, perasaan khusu yang mendamaikan. Perasaan itu muncul karena saat itu ia berada dalam kondisi gelombang otak *Alpha* dan *Theta*. Dalam *meomentum* seperti itulah seseorang dengan mudah memasuki hamparan kepasrahan total pada Sang Pencipta, dengan rasa syukur yang mengalir dalam jiwa, ia juga bisa merajut butiran-butiran keyakinan positif keikhlasan dalam segenap jasmani, ruhani, dan pikirannya secara utuh.

Gelombang otak *Alpha* dan *Theta* adalah gelombang yang resonansinya paling kuat. Namun gelombang ini juga termasuk yang paling sulit di bangkitkan, dibandingkan gelombang Beta yang kita aktifkan saat kita berfikir sehari-hari, sebagimana halnya susah untuk berkonsentrasi. Pancaran gelombang otak *Alpha* dan *Theta* dari pikiran inilah yang akan menyebar keluar, hingga menggerakkan orang lain melakukan hal-hal positif.

Pancaran *resonansi* gelombang otak dari seseorang bisa terlihat pada sorot mata dan wajah seseorang. Saat kita bertemu dengan seseorang yang baru, kok rasanya akrab dan ramah. Atau sebaliknya kok rasanya nggak nayman. Itu menandakan pancaran resonansi gelombang otak yang kita terima, berbeda tergantung pancaran *resonansi* gelombang otak orang tersebut.

Hal yang sama juga di alami saat orang lain bertemu kita, kalau kita selalu *positive thingking*, berjiwa tenang dan tulus, oranglain pun akan merasakan nyaman saat bertemu kita. Sebaliknya kalu kita *negative thingking*, hati gelisah dan marah, maka akan mengeluarkan sinyal gelombang negative, sehingga membuat orang lain tak nyaman.

Keihlasan akan membuat *resonansi* gelombang otak manusia berada pada kondisi positif (*Alpha* dan *Theta*). Hal tersebut apabila di aktifkan,

akan berangsur-angsur menyehatkan mental, karena hidup seseorang yang berfikiran positif akan selalu jujur, dapat di percaya, adil, konsisiten, dan mampu bekerja sama dengan orang lain. Kinerjanya selalu *produktif*, berinisiatif, bersemangat, berfikir jauh ke depan, mampu mengelola konflik, sehingga tindakan positifnya akan menghasilkan hal-hal yang positif pula. Orang yang berfikir dan berprilaku positif, selalu akan berbuat sesuatu yang besar, lebih bermanfaat bagi diri sendiri, orang lain dan masyarakat. Semua hal tersebut, akan terjadi apabila seseorang berada dalam kondisi "Ikhlas".

## 1.2 Ikhlas Mengaktifkan Produksi Zat Endhorphin

Hasil penelitian aliran Goldstein: di temukan adanya Zat *endhorphin* dalam otak manusia, yaitu zat yang memberikan efect menenangkan yang di sebut *endogegonius morphin. Endhorphin* adalah bahan boikimia alami yang di hasilkan otak pada saat seseorang melakukan olah raga. Ia dapat membuat seseorang bersemangat, tetapi tahukan *endhorphin* juga dapat di hasilkan ketika kondisi gelombang otak berada pada gelombang Alpha/Theta, dan juga dapat meningkatkan kemampuan belajar dan daya ingat.

Ilmuwan percaya bahwa otak yang menghasilkan *endhorphin* berada pada area yang sama, yang terlibat dalam proses belajar dan mengingat. Hasil penelitian di *Nort Westren University* membuktikan bahwa ketika seseorang sedang mempelajari sesuatu, otak manusia menghadiahkan dirinya dengan menghasilkan endorphin. Hal ini di yakini, sebagi penyebab hal-hal baru lebih gampang untuk di ingat dan di ulang kembali.

Dengan kata lain, belajar mengingat akan lebih mudah di lakukan apabila terdapat cukup banyak endhorphin dalam otak, suatu kondisi yang dapat terjadi apabila otak barada pada gelombang Alpha dan Theta. Ada keuntungan lain yang dapat anda peroleh apabila anda fokus pada konfigurasi gelombang otak *Alpha* dan *Theta* ini, yaitu seseorang akan lebih mudah untuk mengubah citra diri atau gambaran melalui mental negatif dirinya menjadi citra diri atau mental positif diri manusia baru.

Drs Subandi MA, menjelaskan bahwa kelenjar *endorfina* dan *enkafalin*a yang dihasilkan oleh kelenjar *pituitrin* di otak ternyata mempunyai efek mirip dengan *opiat* (candu) yang memiliki fungsi menimbulkan kenikmatan (*pleasure principle*), sehingga disebut opiat endogen. Apabila seseorang sengaja memasukkan zat morfin ke dalam tubuhnya, maka akan terjadi penghentian produksi *endorphin*. Jika pengguna narkoba, menghentikan secara tiba-tiba, orang tersebut akan mengalami sakau (ketagihan yang menyiksa dan gelisah); karena otak tidak memproduksi zat tersebut.

Gelombang *Alpha* dan *Tetha* yang menghasilkan zat *endhorphin* sangat baik untuk relaksasi. Untuk mengembalikan produksi *endhorphin* di dalam otak bisa dilakukan dengan *meditasi, shalat yang benar atau melakukan dzikir, juga berdoa dengan khusyu sampai seseorang bisa sampai pada kondisi keikhlasan, yang memang dapat memberikan dampak ketenangan, ketentraman dan juga kedamaian.*

# Bab 4. Hakikat Ikhlas

*"Semakin seseorang mencari kesempurnaan hidup, maka kehidupannya semakin tidak akan sempurna. Sebab kesempurnaan hidup itu ada, saat seorang hamba berserah diri secara total pada Allah SWT, dalam ketidak sempurnaan hidupnya..."*
(Muhammad Gatot Aryo Al-Huseini)

Kesempurnaan hidup adalah hal yang paling cita-citakan, dan di impikan setiap manusia di Dunia ini. Kesempurnaan hidup setiap orang berbeda-beda, karena setiap manusia memiliki cita-cita dan keinginan masing-masing. Artinya kesempurnaan hidup manusia tergantung seberapa besar pencapaian hidupnya atas cita-cita, dan harapan hidupnya di Dunia. Apabila cita-cita dan harapannya tak sesuai dengan pencapaian hidupnya maka hidup seorang manusia tidak akan merasa sempurna. Dia kan kecewa, tidak bahagia, putus asa, tidak ada kepastian, menderita, tidak di perlakukan adil, hingga memaki dan menghujat Tuhan. Padahal mungkin apa yang telah ia capai, tak seburuk yang ia pikirkan. Hanya mungkin beberapa hal yang di inginkan, tak seratus persen berhasil ia dapatkan, walaupun perjuangannya sudah maksimal.

Sesungguhnya hakikat kesempurnaan hidup bukanlah pada apa yang seseorang capai atau dapatkan dalam hidupnya, tetapi letaknya pada apa yang ia ikhlaskan dan ia syukuri. Karena saat seseorang mampu mengikhlaskan dan mensyukuri apa yang ia capai, dan menyerahkan segala ketentuan takdir pada kehendak Allah. Maka saat tiu hidupnya sesungguhnya telah sempurna, karena Allah hanya akan menolong hamba-hambanya yang berserah diri.

Sejalan dengan ungkapan Ibn Athaillah dalam Al-Hikam :

*"Apa pun bersandar pada kehendak Allah SWT, sementara kehendak Allah tidak bersandar pada apapun."*

Ketika seorang hamba bergantung dan menyadarkan hidupnya pada kehendak Allah, maka saat itu sesungguhnya hidupnya telah sempurna. Sebab apapun yang Allh kehendaki tak ada satupun kekuatan yang mampu menghalanginya. Dan Allah hanya memberikan rehmatnya pada hamba-hambanya yang berbuat baiak. Bersabar saat di uji, dan bersyukur saat karunia nikmat datang kepadanya, adalah sikap hamba Allah yang ikhlas. Ia juga kan berikhtiar semaksimal mungkin dengan cara-cara yang baik, tapi ia juga tak lupa menyerahkan segala ketentuan akhir pada kehendak Allah.

Sesungguhnya Allah SWT itu adalah Tuhan yang Maha Berdiri sendiri, sementara segala makhluk di muka Bumi ini hanya bergantung pada Allah. Apabila penyadaran atas penyerahan diri seorang hamba Allah sempurna, maka pengetahuan tentang Zat-Nya yang esa akan bangkit dari dalam hatinya. Keputusan, kebutuhan dan perbuatannya adalah bagian dari kehendak dan rencana Allah SWT. Tuhan segala yang kasat mata dan kasat mata, yang menguasai masa lalu, masa sekarang dan masa yang akan datang.

"*Orang-orang kafir dari Ahli Kitab dan orang-orang musyrik tiada menginginkan diturunkannya sesuatu kebaikan kepadamu dari Tuhanmu. Dan Allah menentukan siapa yang dikehendaki-Nya (untuk diberi) rahmat-Nya, dan Allah mempunyai karunia yang besar."* (QS. AL-Baqarah : 105)

Tidak ada satu pun kejadian yang terjadi di Muka Bumi ini, kecuali atas izin dan kehandak Allah. Tetapi bukan berarti hal tersebut membuat seseorang malas berusaha, diam tak bergerak, menunggu nasib yang datang padanya. Sebab dengan kehendak-Nya pula lah, bila seorang hamba ingin memperoleh rahmatnya-Nya ia harus berikhtiar ke arah kebaikan. Artinya hamba tersebut harus bergerak menjalankan perintah-Nya, mejauhi segaloa larangan-Nya, mencari nafkaf yang halal dan baik, hingga rahmat dan karunia Allah menghampiri hamba tersebut.

Sesuai firman-Nya :

*"Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik."* (QS. A' Raaaf : 56)

Menyatukan kehandak hamba dengan kehendak Allh, adalah hakikat sesungguhnya keikhlasan. Apa-apa yang di cintai olah Allah SWT, maka hamba itu pun akan mencintainya. Sebaliknya apap yang di benci oleh Allah SWT, maka hamba itu pun akan membencinya. Pada akhirnya, ikhlas atau tidak ikhlasnya seorang hamba di tentukan oleh 3 hal.

*Pertama,* kemurnian niat dan tujuan seorang hamba semata-mata hanya pada Allah SWT. *Kedua,* penyerahan diri seorang hamba Allah secara total, atas segala ketantuan dan kehendak Allah SWT. *Dan yang ketiga*, Bersyukur dan Bersabar di segala keadaan. Baik senang maupun sedih, lapang maupun sempit, sehat maupun sakit, kaya maupun miskin, sukses maupun gagal. Saat ujian kelapangan, kekayaan, kesehatan, kebahagiaan, kenikmatan dan cinta ia sikapi dengan rasa syukur kepada Allah. Sebaliknya juga saat musibah datang, ia hadapi dengan bersabar kepada Allah SWT.

## A. Memurnikan Niat Dan Tujuan Kepada Allah

Memurnikan niat dan tujuan kepada Allah adalah tahapan pertama seorang hamba apabila ingin belajar mencapai kondisi ikhlas. Niat dan tujuan amat menentukan kualitas amal perbuatan seorang hamba Allah, apabila niat dan tujuannya buruk maka amal perbuatannya pun di pastikan akan buruk, seindah apapun kemasannya.

Niat dan tujuan amat menentukan arah tindakan seseorang. Anggota DPR yang niat dan tujuannya untuk memperjuangkan kesejahteraan rakyat kecil, berbeda perbuatannya dengan anggota DPR yang niat dan tujuannya sekedar mencari kekuasaan dan memperkaya diri (korupsi). Lelaki yang mendekati wanita dengan niat dan tujuan menikah secara baik-baik, berbeda dengan lelaki yang niat dan tujuannya mendekati wanita utuk berbuat maksiat.

Hamba Allah yang niat dan tujuan hidupnya hanya sekedar memenuhi hawa nafsunya, berbeda dengan hamba Allah yang niat dan tujuan hidupnya utuk mencari keridhoan Allh. Karena itu, niat dan tujuan seseorang, sangat menentukan ikhlas tidaknya seseorang tersebut.

Karena itu, hal pertama yang di lakukan seorang hamba ikhlas adalah memurnikan niat dan tujuan hidupnya hanya untuk mencari keridhoan Allah. Saat ia beribadah, ia niatkan tujuan ibadahnya hanya kepada Allah. Juga saat ia bekerja, niat dan tujuan bekerjanya hanya untuk mencari keridhoan Allah, akan selalu menjaga tindakannya pada hal-hal yang disukai Allah, dan akan menjauhi pada hal-hal yang di benci Allah SWT.

Hamba yang ikhlas, akan menjadikan Al-Quran dan Hadist sebagai pedoman hidupnya. Jiwa raganya, akan ia fokuskan pada tindakan yang mendatangkan cinta dan marifatnya Allah. Bukan tindakan-tindakan yang membuat ia semakin terbudaki oleh nafsu Duniawi, seperti harta benda, yang membuat ia semakin terbudaki oleh nafsu Duniawi, seperti harta benda, kekuasaan, dan libido. Tindakan-tindakan yang semakin menjauhinya dari Allah akan di bencinya, karena niat dan tujuan hidupnya semata-mata hanya untuk Allah.

Hamba Allah yang ikhlas, akan selalu menjaga kemurnian niat dan tujuan hanya kepada Allah SWT. Hatinya akan selalu ia jaga dari pada hal-hal yang membuat ia semakin menghamba pada hal-hal selain Allah. Harta benda, keluarga, dan popularitas tidak ia jadikan tujuan hidupnya, tetapi hanya alat untuk mencapai tujuan hidup yang sesungguhnya, yaitu ridho dan cintanya Allah SWT.

Seperti air susu yang berada diantara tahi dan darah, susu tetap terjaga kemurniannya tidak bercampur anatara tahi dan darah, susu tetap terjaga kemurniannya tidak bercampur antara tahi dan darah. Kemurnian niat dan tujuan kepada Allah, dan tidak bercampur atas hal-hal lain selain Allah adalah hakikat Ikhlas yang sesungguhnya.

Rosullullah SAW bersabda:

*"Sesungguhnya Allah tidak menerima amal perbuatan, kecuali amal perbuatan yang diniatkan dengan ikhlas demi meraih ridha-Nya. "* (HR. Nasa'i)

*" Sesungguhnya amal-amal itu hanya bergantung pada niat!. dan setiap orang hanya memperoleh menurut apa yang di niatkan. Barang siapa hijrahnya pada dunia yang ingin di dapatkannya, atau wanita yang hendak di nikahinya, maka hijrahnya kepada apa yang di tujunya. "* (HR. AL-Bukhay, Muslim, Abu Daud, At-Tirmiday, dan An-Nasa'i)

Segala perbuatan itu tergantung niatnya, dan hanya amal yang diniatkan dengan ikhlas dan mencari keridhaan Allah lah yang akan di terima di sisi Allah. Tetapi niatnya telah terkotori, dan keikhlasan hamba tersebut di ragukan. Seperti pendapat Al-Ghazali tentang ikhlas :

*"Ketahuilah bahwa segala sesuatu digambarkan mudah bercampur dengan sesuatu selainnya. Jika bersih dari percampurannya dan bersih darinya, maka itulah yang disebut murni. Perbuatan yang pernah dan murni disebut ikhlas"*

Sesuai firman Allah :

*"Dan sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum dari pada apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih antara tahi dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya."* (QS. An-Nahl : 66)

Ikhlas adalah sebuah kemurnian niat, ucapan, tindakan, dan perbuatan yang benar-benar di tujukan untuk mengharap keridhaan Allah SWT. Cuma Allah tujuannya, bukan yang lain, tak boleh bercabang, tak boleh ternodai oleh tujuan-tujuan yang lain. Kalau bercampur atau bercabang, apapun tindakannya, keikhlasannya atau luntur, dan tidak diterima oleh Allah. Selain itu, ternyata ikhlas menempati posisi penting dalam beragama.

Sebab menurut AL-Ghazaly:

*"Semua orang itu binasa kecuali orang-orang yang berilmu, dan orang-orang berilmu juga binasa kecuali orang yang mengamalkannya, dan para pengamal juga akan binasa, kecuali orang-orang yang ikhlas".*

Artinya, sebanyak apapun ilmu dan amal yang manusia lakukan dalam kehidupannya tak ada gunanya, kecuali ada keikhlasan di dalam

hatinya. Ilmu dan amal seseorang akan menjadi tak berguna bahkan sia-sia apabila tidak ada keikhlasan dalam ilmu dan amalnya.

Sebagian ulama juga berpendapat:

*"Ilmu itu laksana benih, Amal perbuatan itu laksana tanaman, dan airnya adalah Ikhlas."*

Amal tanpa ikhlas di ibaratkan raga tanpa jiwa, raga tak akan berguna tanpa jiwa yang memberikan makan dan arti. Begitu pun amal perbuatan seoarang hamba tak akan memiliki makna dan arti, tanpa keikhlasan.

Untuk menanam, menumbuhkan, dan merawat pohon keimanan. Seorang hamba harus menanam benih ilmu yang bersumber pada Al-Qur'an dan hadist, lalu mengamalkannya me lalui amal ibadah maupun amal muamalah dengan memurnikan tujuan hanya kepada Allah, lalu menumbuhkan dan merawatnya dengan air keikhlasan, yang akan mengokohkan keimanan seorang hamba Allah, hingga memperoleh cinta dan makrifat-Nya Allah.

Sesuai dengan pernyataan hadist qudsy :

*"Allah berfirman ; kecintaan-Ku layak di miliki orang-orang yang saling mencintai karena aku, kecintaan-Ku layak dimiliki orang-orang yang saling menyembung tali persaudaraan karena Aku. Kecintaan-Ku layak dimiliki orang-orang yang saling memberi nasihat karena Aku, kecintaan-Ku layakdi miliki orang yang saling memberi (Shadaqah) karena Aku. Orang-orang yang saling mencintai karena Aku berada di atas mimbar-mimbar yang terbuat dari cahaya, yang kedudukan mereka sama dengan kedudukan para Nabi, Shiddiqin, dan Syuhada."* (Hadist Qudsy, riwayat Ahmad dan Ath-Thabrany)

Dari abu Ummah, Rosullullah juga bersabda:

*"Barang siapa mencintai karena Allah, emmbenci akrena Allah, memberi (shadaqah) karena Allah, dan menahan diri akrena Allah, amak imannya menjadi sempurna."* (H.R Abu Daud)

Jadi hakikat ikhlas adalah menurnikan niat dan tujuan tindakan apapun hanya untuk mencari keridhaan Allah SWT. Baik pada amal ibadah seperti shalat, zakat, puasa, haji dan shadaqah. Juga pada amal muamalah seperti aktivitas Sosial, Budaya, Ekonomi, Politik, Pendidikan dan Seni.

## 1.1 Mengawali Seseatu Dengan Bismillah

*"Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang"*
(QS. AL-Fatihah : 1)

Niat dan tujuan kepada Allah, harus selalu di ingatkan dan di murnikan setiap waktu, juag di segala keaadaan. Sebab potensi melencengkan keikhlasan niat dan tujuan seseorang, akan selalu mengntai melalui hawa nafsu dan tipu daya syetan. Karena itu seorang hamba harus senantiasa mengontrol niat dan tujuannya, hanya untuk mencari keridhaan Allah SWT. Agar ke ikhlasan di hatinya senantiasa terjaga, tak mudah di goyang, dan tetap kokoh berdiri hanya kepada Allah SWT.

Cara termudah agar seorang hamba mampu manjaga keikhlasan di hatinya adalah dengan mengawali segala aktifitas dalam kehidupannya baik ibadah maupun muamalah dengan ucapan *"Bismilah"* (Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lag Maha Penyayang). Ketika seorang akan tidur, maka ia akan mengawalinya dengan ucapan *bismillah*. Saat hamba tersebut akan mulai bekerja , maka ia akan mengawalinya dengan ucapan *Bismillah.*

Mangawali setiap aktifitas dengan *Bismilah*, akan membuat aktifitas hamba bernilai ibadah, dan hal tersebut merupakan ciri-ciri hamba Allah yang ikhlas. Hamba yang ikhlas akan mengawali segal langkah, dan tindak-tanduk dalam hidupnya sebelum ia ambil keputusan, ia kembalikan terlebih dahulu kepada Allah. Sebab apa bila sebuah tindakan telah di ridhai Allah, di cintai Allah, dan Allah tidak membencinya. Paling tidak di pastikan tindakannya tersebut, tidak bertentangan dengan Al-Qur'an dan Hadist. Sebab apabila sebuah tindakan yang di benci Allah, walaupun di awali dengan *Bismillah*, maka ucapan itu tetap sia-sia.

Mnusia itu di wajibkan shalat oleh Allah hanya 25 menit sehari, apabila sekali shalat menghabiskan waktu 5 menit. Ibadah puasa hanya 30 hari setahun, ibadah zakat setahun sekali, dan ibadah haji hanya seumur hidup sekali. Di luar itu, hamba Allah di berikan waktu yang luas dan banyak sekali untuk beribadah serta mencari ridha Allah SWT. Kalau ibadah shalat hanya 25 menit sehari, berarti ada 23 jam 35 menit waktu yang tersisa, dan waktu luang itu sangat luar biasa bila di pergunakan untuk mengejar makrifat dan cintanya Allah.

Sungguh lalai manusia yang hanya mengandalkan ibadah wajibnya untuk menghadap Allah di akhirat nanti. Apalagi kalau hamba tersebut menyadari, ibadah wajibnya masih belum sempurna. Kalau seorang hamba menyadari pencapaian penghambaannya, dan merasakan ibadah wajibnya masih belum cukup untuk mempertanggung jawabkan amal perbuatannya di hadapan Allah. Maka hendaklah hamba tersebut memperbanyak Ibadah dan pengabdian lain di luar ibadah wajib.

Manfaatkan 23 jam  35 menit sisa waktu yang di berikan Allah untuk memperbanyak pengabdiannys, dengan memurnikan  niat dan tujuan setiap aktifitasnya untuk mencari keridhoan Allah SWT. Sebab ketika sebuah amal di niatkan karena Allah dengan mencari keridhoan Allah SWT. Dan di niatkan karena Allah dengan bismillah, maka amal tersebut akan bernilai ibadah di sisi Allah. Tetapi sebaliknya, apabila amal perbuatannya di niatkan hanya untuk menyombongkan diri, atau sekedar memenuhi hawa nafsunya, maka amalnya itu sia-sia di mata Allah, walaupun amalnya itu berupa shalat, puasa, dan zakat.

Karena itu ikhlas amat sangat penting, untuk mengawali segala aktifitas manusia dalam kehidupan, baik ibadah maupun muamalah. Dengan ikhlas, ibadah, dan muamalah apapun yang di kerjakan manusia pasti akan bernilai ibadah di sisi Allah. Tetapi ibadah dan muamalah apapun yang di kerjakan dengan niat kesombongan atau hawa nafsu, maka amalnya tersebut akan sia-sia, bagai debu-debu yang berterbangan.

Sesuai firman Allah dalam Al-Qur'an:

*"Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu menghilangkan (pahala) sedekahmu dengan menyebut-nyebutnya dan menyakiti (perasaan si penerima), seperti orang yang menafkahkan hartanya karena riya kepada manusia dan dia tidak beriman kepada Allah dan hari kemudian. Maka perumpamaan orang itu seperti batu licin yang di atasnya ada tanah, kemudian batu itu ditimpa hujan lebat, lalu menjadilah dia bersih (tidak bertanah). Mereka tidak menguasai sesuatupun dari apa yang mereka usahakan; dan Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang yang kafir."* (QS. Al-Baqarah : 264)

Mengawali segala aktifitas dan perbuatan dengan *"Bismillah"*, sangat penting untuk menjaga keikhlasan  seorang hamab dalam ber amal. Sebuah kata sederhana *"Bismillahirrormanirrohim" (Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang*), tapi memiliki  makna yang sangat luar biasa bagi kehidupan manusia. Bahkan bisa jadi kebiasaan mengawali aktifitas dengan *"Bismillah"* secara ikhlas, akan menyelamatkan hidup hamba Allah tersebut di Akhirat nanti.

Para Ulama menjelaskan keistimewaan *"Bismillah"* ini begitu menakjubkan. Di terangkan bahwa inti dari Al-Quran yang terdiri 6666 ayat, 114 surat, dan 30 juz itu ada di dalam surat Al-Fatihah. Dan inti dari surat Al-Fatihah, terdapat pada ayat pertamanya. Yanga berbunyi *"Bismillah hirrormanirrohim" (Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang*). Jadi kalau hamba Allah bisa memahami makna *"Bismillah"*, maka ia akan otomatis memahami makana surat Al-Fatihah. Dan apabila hamba Allah tersebut telah memahami makana surat Al-Fatihah, maka otomatis ia pun akan mudah memahami 666 ayat dalam Al-Qur'an baik secara tersurat maupun tersirat.

Dan hakikat "*Bismillah*" adalah "ikhlas", hamba yang senantiasa ikhlas hatinya, akan selalu memurnikan niatnya kepada Allah pada semua aktifitas hidupnya. Ikhlas akan membawa ketentraman dalam segala aktifitas hidupnya. Apapun hasil yang di tetapkan Allah melalui usahanya, hamba tersebut akan ia terima dengan ikhlas. Keikhlasan menerima segala hasil yang Allah tetapkan, akan membeuat hamba Allah tersebut tentram hatinya.

Ketentraman tersebut akan membuat hamba tersebut menjalanai hidup dengan pikiran, hati dan tindakan yang positif. Menebarkan nilai-nilai positif dalam kehidupan, sekaligus memancing umpan balik energi positif dalam lingkungan kehidupan hamba tersebut. *Orang yang hatinya ikhlas, akan senantiasa menjalani hidup dengan tentram dan positif.*

Sesuai firman Allah dalam Al-Qur'an :

*"Dan siapakah yang lebih baik agamanya, dari pada orang yang ikhlas menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang dia pun mengerjakan kebaikan dan ia mengikuti agama Ibrahim yang lurus?."* (QS. An-Nisa : 125)

## 1.2 Memperbaharui Ikhlas Dengan Mengingat Allah

*"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."* (QS. Ar-Rad : 28)

Ikhlas itu tidak mudah, butuh perjuangan dan istiqomah untuk mancapainya. Setiap manusia mungkin pernah berada dalam kondisi ikhlas, tetapi tak lama kemudian ujian hidup membawa kemabali dirinya dalam hawa nafsu dan keosmbongan. Jadi keikhlasan itu harus senantiasa di jaga, dan menjaga keikhlasan itu lebih sulit dari mencapai ikhlas itu sendiri. Mencapai kondisi ikhlas itu tidak semudah membalikkan dua belah tangan, karena hanya orang-orang yang telaj mencapai keilmuan yang utuh kepada Allah lah, yang dapat derajat keikhlasan.

Karena itu, ikhlas harus selalu di jaga dan di perbaharui, agar keikhlasan itu tidak hilang dan luntur. Cara memperbaharui ikhlas yang ampuh, Cuma dengan satu cara yaitu "Mengingati Allah". Sebab sesuai firman Allah, hanya dengan mengingat Allah lah hati seorang hamba menjadi tentram dan damai. Mengingat Allah di setiap waktu akan membuat seorang hamba senantiasa ikhlas, dan keikhlasan akan membuat hatinya tentram. Hamba Allah yang selalu mengingati Allah, hatinya akan selalu tentram di sepanjang waktu.

Hamba Allah yang ikhlas, akan selalu memperbahrui keikhlasannya dengan mengingat Allah SWT di setiap detik. Hamba hamba tersebut akan selalu menjaga hatinya, agar tidak ada sedikit pun dalam hidupnya dirinya melupakan dari mengingat Allah. Hamba yang

ikhlas sesungguhnya adalah, hamba yang selalu menjaga hatinya untuk selalu mengingat Allah.

Bukan hanya di dalam shalat saja ia mengingat Allah, setelah shalat pun ia harus selalu menjaga hatinya utnuk selalu mengingat Allah. Dimanapun ia berada, dalam keadaan apapun hidupnya, dalam situasi sesulit apapun ujian hidupnya, hamba tersebut akan selalu menjaga hatinya utnuk selalu mengingat Allah. Karena hanya dengan mengingat Allah lah, keikhlasan seorang hamba dapat terjaga dan di pelihara dari segala bentuk tipu daya setan, tipu daya orang-orang kafir dan munafik, dan perbudakan hawa nafsu dalam diri manusia.

"Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman." (QS. An-Nisaa':103)

Allah memerintahkan pada hamba-hamba yang beriman dan ikhlas untuk selalu mengingat Allah (Dzikrullah) setelah shalat. Baik saat berdiri, dudukd, dan berbaring. Dimana pun dan kapan pun hamba yang ikhlas harus memperbanyak bertasbih kepada Allah baik pagi hari maupun sore hari. Dan jangan lah hamba-hamba tersebut masuk ke dalam golongan orang-orang yang sering lupa hatinya kepada Allah.

Dalam ayat lain, Allah juga berpesan pada hamba-hamba yang beriman, jagalah dirimu jangan sampai harta benda, istri, dan anakmu membuat kamu lupa untuk mengingat Allah (Dzikrullah). Karena orang-orang yang demikian termasuk orang-orang yang rugi, merka di bodohi oleh tipu day setan dan hawa nafsu, saat mereka lupa pada Dzikrullah, lambat laun mereka akan menjadi tentara-tentara syetan, dan sesungguhnya menjadi orang-orang yang nyata merugi.

Sesuai firman Allah:

"*Hai orang-orang beriman, janganlah hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang berbuat demikian maka mereka itulah orang-orang yang merugi.*" (QS. Al-Munafiquun : 9)

"*Maka apakah orang-orang yang dibukakan Allah hatinya untuk (menerima) agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang membatu hatinya)? Maka kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang telah membatu hatinya untuk mengingat Allah. Mereka itu dalam kesesatan yang nyata.*" (QS. AZ-Zumar :22)

Mengingat Allah (Dzikrullah) adalah tugas mulia yang amat sangat penting bagi hamba-hamba Allah yang Ikhlas. Mustahil seorang hamba mencapai nilai-nilai keikhlasan apabila hatinya membatu kepada

mengingat Allah. Karena itu bagi hamba Allah yang ingin mencapai hakikat ikhlas, bertasbih lah kepada Allah selalu dengan memujinya di waktu pagi, petang, siang maupun malam.

Sesuai firman Allah:

*"(39.) Maka bersabarlah kamu terhadap apa yang mereka katakan dan bertasbihlah sambil memuji Tuhanmu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenam (nya). (40.) Dan bertasbihlah kamu kepada-Nya di malam hari dan setiap selesai sembahyang."* (QS. Qaff : 39-40)

# B. Berserah Diri Secara Total Kepada Allah

*"Dan barangsiapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berpegang kepada buhul tali yang kokoh. Dan hanya kepada Allah-lah kesudahan segala urusan."*
(QS. Luqman : 22)

*"Semakin seorang manusia mencari kepastian hidup, maka hidupnya akan semakin tidak akan pasti. Sebelum ia berserah diri secara total kepada Allah SWT, dalam ketidak pastian hidupnya."*
(Muhammad Gatot Aryo Al-Huseini)

Terkadang dalam kehidupan, manusia selalu ingin mencari kepastian di dalam hidupnya. Untuk memperoleh kepastian itu, manusia melakukan berbagai macam cara untuk mencapai kepastian tersebut. Seperti kepastian rezeki, kepastian karir, kepastian jodoh, kepastian keselamatan, kepastian kebahagiaan, kepastian dicintai, sampai kepastian tidak dikhianati pasangan. Tapi dalam kenyataannya, semakin seseorang berusaha memastikan kepastian tersebut, yang terjadi justru kepastian tersebut semakin tidak pasti. Akhirnya manusia tersebut semakin hidup dalam ketidakpastian, dalam perncarian kepastian-kepastian tersebut.

Ternyata penyebab ketidakpastian tersebut, disebabkan manusia tersebut salah menggunakan cara dan langkah untuk mencapai kepastian-kepastian tersebut. Manusia terkadang terlalu mengandalkan usaha dan kerja kerasnya sendiri untuk mencapai sebuah kepastian, dan sedikit menafikan aspek doa yang hanya akan datang kepada dirinya, di saat manusia tersebut berserah diri secara total kepada Allah SWT dalam ketidakpastian hidup."???"*(coba evaluasi keberhasilan-keberhasilan dalam hidup anda?)*

"*Kenapa begitu?"*, Karena sesungguhnya Allah hanya akan memberi pertolongan hambanya yang berserah diri dalam berbuat kebaikan. Sesungguhnya pertolongan Allah itu amat sangat dekat bagi hamba-hambanya yang berserah diri. Karena itu apabila seorang hamba ingin

mudah mencapai kepastian hidup, maka hendaklah ia ikhlas dengan berserah diri, bertaqwa, dan bertawakal kepada Allah.

Sesuai Firman-Nya:

*"(2.)...Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar.(3.) Dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.* (QS. Ath-Thalaaq : 2-3)

Di zaman modern ini manusia mudah sekali melalaikan keberadaan dan kekuasaan Allah. Terutama ketika banyak manusia-manusia modern terlalu mengagung-agungkan kemewahan *materialisme*, yang membuat mereka menafikan aspek-aspek spiritual ketuhanan. Dan dampaknya, pentuhanan "Materi" tersebut berakibat pada kerusakan moral, kekeringan jiwa, dan kelumpuhan vitalitas dalam manusia. Sebenarnya "Materi itu apa sih?" dan seberapa besar pengaruhnya dalam kehidupan manusia, di bandingkan Allah SWT. Ilmuwan Besar Abad 21 Harun Yahya membongkar ini dalam risetnya, beliau membongkar secara ilmiah modern, hakikat materi yang sesungguhnya "???".

Seseorang yang sungguh-sungguh dan bijaksana biasanya senang merenungi Alam Semesta yang di huninya, galaksi-galaksi, planet-planet, keseimbangan-keseimbangan di dalamnya, daya tarik-menarik dalam struktur atom, keteraturan yang ditemuinya disegenap pelosok Semesta, tak terhitung spesies di sekelilingnya, cara spesies-spesies itu hidup, bakat-bakatnya yang mengagumkan, dan akhirnya, tubuhnya sendiri, akan seketika menyadari bahwa ada sesuatu yang luar biasa tentang semua hal itu. Ia akan dengan mudah memahami bahwa tatanan sempurna dan kepelikan-kepelikan di sekitar dirinya tak mungkin terwujud dengan sendirinya, namun pasti memiliki seorang Pencipta. Karena sesungguhnya "Materi" tidak memiliki keberadaan yang hakiki?.

*" Sebenarnya, apa sifat materi sesungguhnya?."*

Materi yang kita lihat, dengar, hirup, kecap dan rasakan selama ini sesungguhnya hanyalah rangsangan-rangsangan dari sesuatu benda yang di ubah menjadi isyarat-isyarat listrik, dan isyarat listrik itu menyebabkan suatu pengaruh di otak kita. Artinya saat kita *"Melihat"* sebenarnya kita sedang melihat *"Efect Sinyal Listrik"* dalam benak kita.

Temuan-temuan ilmiah mutakhir menyatakan, bahwa apa yang selama ini kita sebut sebagai "Dunia Materi" hanyalah hasil dari otak kita yang terangsang oleh isyarat-isyarat listrik yang di kirimkan oleh organ-organ indra kita. Manusia hanyalah sebuah citra, segala yang di alaminya

fana dan memperdaya. Dan Alam Semesta ini sebenarnya hanyalah sebuah bayangan.

Saat kita melihat, seberkas cahaya (*foton*) bergerak dari benda ke mata dan melewati lensa di bagian depan mata, lalu dibiaskan dan jatuh terbalik di retina di bagian belakang mata. Di sini, cahaya yang menerobos ini di ubah menjadi isyarat-isyarat listrik yang diteruskan oleh *neuron-neuron* ke bintik kecil yang disebut pusat penglihatan di bagian belakang otak. Tindakan melihat sebenarnya terjadi di bintik kecil di bagian belakang otak ini, yang sangat gelap dan kedap cahaya.

Otak itu kedap cahaya; bagian dalamnya gelap gulita. Otak sendiri tak bersentuhan dengan cahaya. Tempat yang disebut pusat penglihatan adalah sebuah tempat yang gelap gulita, cahaya tak pernah mencapainya, begitu gelap sehingga mungkin Anda sendiri belum pernah berada di tempat seperti ini. Akan tetapi, Anda merasa Dunia benderang dan berwarna-warni dalam kegelap-gulitaan ini. Alam aneka warna, bentang Alam yang menyilaukan, semua nuansa hijau, warna-warni buah-buahan, pola-pola bunga-bungaan, terangnya matahari, semua orang di jalan yang ramai, kendaraan-kendaraan yang berlalu-lalang dengan cepat, ratusan pakaian di pusat-pusat perbelanjaan, dan yang lain-lainnya, semuanya citra-citra yang terbentuk di tempat yang gelap gulita ini. Bahkan saat kita merasakan cahaya dan panasnya api, bagian otak kita gelap gulita, dan suhunya tak pernah berubah.

Hal yang sama terjadi pada semua indera kita. *Suara, sentuhan,* dan *bau.* Semuanya itu hanya sebuah kesan yang di sampaikan isyarat-isyarat listrik di otak. Seperti *Indra Pendengaran,* telinga luar menangkap suara dengan daun telinga dan mengarahkannya ke telinga tengah. Telinga tengah meneruskan getaran-getaran suara ke telinga dalam dan memperkuatnya. Telinga dalam menerjemahkan getaran-getaran menjadi isyarat-isyarat listrik, yang lalu dikirimkan ke otak. Sama seperti mata, proses mendengar akhirnya terjadi di pusat pendengaran di otak.

Sama juga dengan *Indra Penciuman*, molekul-molekul mudah-menguap di pancarkan oleh benda-benda seperti vanili atau bunga mawar mencapai dan berinteraksi dengan *reseptor-reseptor* di rambut-rambut halus pada daerah *epitel* hidung. Interaksi ini diteruskan ke otak sebagai isyarat-isyarat listrik dan dikesani sebagai bau. Semua yang kita cium, yang menyenangkan atau pun tidak, tak lain hanyalah kesan otak terhadap interaksi molekul-molekul mudah-menguap setelah diubah menjadi isyarat-isyarat listrik dan mengesani sebagi bau.

Hal yang sama terjadi dengan *Indra Pengecap*, ada empat jenis *reseptor* kimiawi di bagian depan lidah manusia. *Reseptor-reseptor* ini terkait dengan empat rasa: asin, manis, asam dan pahit. *Reseptor-reseptor* rasa kita mengubah kesan-kesan ini menjadi isyarat-isyarat listrik melalui serangkaian proses kimiawi dan meneruskannya ke otak. Isyarat-isyarat ini dikesani sebagai rasa oleh otak. Rasa yang Anda alami ketika makan coklat atau buah yang Anda sukai merupakan tafsiran isyarat listrik oleh

otak. Anda tak pernah dapat menyentuh benda di dunia luar; Anda tak pernah dapat melihat, mencium, atau mencicipi coklat. Misalnya, jika syaraf-syaraf perasa yang berjalan ke otak dipotong, rasa benda-benda yang Anda makan tak akan mencapai otak; Anda akan sepenuhnya kehilangan indera pencicip.

Selanjutnya Indra Peraba, ketika menyentuh sebuah benda, semua informasi yang akan membantu kita mengenali dunia luar dan benda-benda di dalamnya diteruskan ke otak oleh syaraf-syaraf indera di kulit. Kesan sentuhan terbentuk di dalam otak kita. Berlawanan dengan keyakinan umum, tempat kita mengesani sentuhan bukan di ujung-ujung jari, atau di kulit, namun di pusat pengesan sentuhan di dalam otak kita. Karena tafsiran otak atas rangsangan listrik yang berasal dari benda-benda, kita mengalami benda-benda itu secara berbeda, misalnya, mungkin keras atau lunak, panas atau dingin.

"Materi" hanyalah Dunia kesan yang menipu, tidak mutlak dan tidak abadi. Sebab ada hal yang lebih mutlak dan lebih abadi di balik Materialisme yaitu "Allah SWT". Dan sebenarnya, tak ada beda antara dunia mimpi dan dunia nyata, karena keduanya kita alami di dalam otak. Bedanya, Dunia nyata adalah mimpi yang lebih panjang.

*"Jadi siapa Sang Pengesan itu, apakah otak???."*

Ketika mengurai otak, kita melihat bahwa otak tersusun dari molekul-molekul lemak dan protein, yang juga ada pada organisme-organisme hidup lain. Sebagaimana telah diketahui, intisari protein-protein ini sebenarnya adalah atom-atom. Ini berarti di dalam sekerat daging yang kita sebut "otak" kita, tak ada sesuatu untuk mengamati citra, membentuk kesadaran, atau menciptakan suatu wujud yang kita. Atom-atom adalah material yang tak mampu mengamati citra, membentuk kesadaran, berfikir, merasakan senang dan sedih. Otak juga, bukan *supra material* yang mampu melihat, mendengar, menyentuh, dan merasakan.

*"Jadi siapakah Wujud Itu?"*

Wujud yang mampu mengesani segal citra di dalm Semesta ini? Wujud yang memiliki kehendak mengesani semua citra di belantara Peradaban ini? Wujud tersebut tidak lain adalah "RUH". Dunia materi yang di penuhi sekumpulan kesan ini di amati oleh "RUH" ini. Wujud yang nyata di alam semesta ini adalah RUH, "Materi" semata-mata hanyalah terdiri dari kesan-kesan yang terlihat oleh RUH. Wujud cerdas yang membaca kalimat ini bukanlah sekumpulan atom dan molekul dari reaksi kimia antara keduanya (otak), tetapi sesosok "RUH".

RUH dalam tubuh manusia inilah yang membuat kita hidup. Lantas kemana ruh tersebut saat kita mati?, kemana perginya RUH

tersebut saat jasad manusia tak bernyawa?. Satu yang harus kita yakini adalah, RUH tersebut kembali kepada Pencpta-Nya (Allah SWT).

Sosok Pencipta yang menciptakan Materi dan Ruh kemudian membentuk sosok wujud manusia. Dan RUH tidak tercipta dengan sendirinya, tetapi ia di ciptakan dan dimatikan oleh Pencipta-Nya (ALLAH). Pencipta yan tidak akan kita temukan dengan mata telanjang di Alam Materi (Semesta), karena Dia berada di luar Alam Materi. Tetapi Dia seungguhnya adalah *"Wujud Nyata Yang Sesungguhnya"* sedangkan Materi (termasuk manusia) hanyalah wujud-wujud semu ciptaan-Nya, yang harus kita sadari hakikat keberadaannya!!!.

Allah adalah satu-satunya "WUJUD MUTLAK" yang nyata bagi hamba Allah yang Ikhlas. Segala sesuatu selain Allah SWT adalah "Wujud-Wujud Semu". *Dia dimana-mana dan Dia meliputi segala sesuatu. Dia tidak dapat di lihat oleh mata, tetapi Dia melihat segala yang kelihatan.*

Dialah ALLAH Tuhan yang mengendalaikan pendengaran dan penglihatan. Dan Dia sangat dekat, bahkan lebih dekat dari urat leher kita sendiri. Di adalah Tuhan setiap manusia yang meliputi segala sesuatu.

Sesuai firman-firmannya dalam Al-Qur'an:

*"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat (dengan mereka)..."* (QS. Al-Baqarah : 186)

*"Dan (ingatlah), ketika Kami wahyukan kepadamu: "Sesungguhnya (ilmu) Tuhanmu meliputi segala manusia"."* (QS. Al-Isra : 60)

*"Dialah yang mengendalikan pendengaran dan penglihatan."* (QS. Yunus :31)

*"Dia tidak dapat dicapai oleh penglihatan mata, sedang Dia dapat melihat segala yang kelihatan; dan Dialah Yang Maha Halus lagi Maha Mengetahui."* (QS. Al-Anaam : 103)

Sesungguhnya Allh itu Maha Dekat, dan Dia Menguasai seluruh Alam Semesta ini. Atas kehendaknya lah Alam semesta ini bergerak sesuai orbitnya, kenapa kebanyakan manusia masih ingkar. Sesungguh, bagi Allah mengelola Alam semesta ini sangatlah mudah.

Sesuai firmannya:

*"Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia Yang Hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya); tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang di langit dan di bumi. Tiada yang dapat memberi syafa'at di sisi Allah tanpa izin-Nya? Allah mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi Allah meliputi langit*

*dan bumi. Dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Allah Maha Tinggi lagi Maha Besar."* (QS. Al-Baqarah : 255)

*"Sesungguhnya Allah menahan langit dan bumi supaya jangan lenyap; dan sungguh jika keduanya akan lenyap tidak ada seorangpun yang dapat menahan keduanya selain Allah. Sesungguhnya Dia adalah Maha Penyantun lagi Maha Pengampun."* (QS. Al-Fathiir : 41 )

Jadi untuk apa jutaan manusia di Dunia ini, hidupnya hanya terbudaki dan ter-*exploitasi* hawa nafsunya sendiri, terjebak dalam mengejar harta, kekuasaan, dan libido. Bahkan tanpa sadar ada banyak manusia yang telah menjadikan tiga hal tadi sebagai berhala-berhala baru baginya. Yang membuat mereka berpaling dari penghambaan kepada Allah, padahal berhala-berhala tersebut hanya wujud-wujud semu, yang menipu dan tidak abadi.

Hanya Allah lah Zat yang maha mutlak dan abadi. Dan dia telah menurunkan kitab suci Al-Quran di muka Bumi sebagai penerang bagi hamba-hambanya yang seriman. Kitab yang menjelaskan tentang diri-Nya, ciptaan-Nya, mulai Alam Semesta, manusia, Peradaban, dan tanggung jawab serta tujuan pasti akan ia lenyapkan, dan tak ada hal yang paling pantas di lakukan manusia sebagai ciptaannya selain berserah diri secara total kepada Allah SWt, dan tulus dan ikhlas menerima segala ketantuan akhir dari hasil usaha yang manusia lakukan. Dan sudah sepantasnya lah seorang hamba ciptaan Allah, menggantungkan hidupnya secara utuh pada penciptaanNya (Allah).

Sesuai firman-Nya :

*"Maka apakah mereka mencari agama yang lain dari agama Allah, padahal kepada-Nya-lah menyerahkan diri segala apa yang di langit dan di bumi, baik dengan suka maupun terpaksa dan hanya kepada Allahlah mereka dikembalikan"* (QS. Ali Imran : 83)

Allah SWT adalah wujud mutlak yang sesungguhnya, dan segala sesuatu selain Dia adalah wujud-wujud semu, hal ini telah di pahami sejumlah agamawan dan filusuf sepanjang sejarah. Kaum cendikiawan Islam seperti seperti Imam Rabbani, Muhyidin Ibn al 'Arabi, dan Maulana Jami menyadari hal ini dari ayat-ayat Al Qur'an dan lewat menggunakan penalaran mereka. Imam Rabbani menulis di dalam kitab *Maktubat* (Surat-Surat) bahwa keseluruhan alam materi adalah sebuah *"khayalan dan kesan"* dan bahwa wujud yang mutlak adalah Allah :

*"Allah…*

*Hakikat wujud-wujud yang Ia ciptakan semata-mata ketiadaan…*

*Ia menciptakan semua yang ada di dalam ruang kesan dan khayalan…*

*Keberadaan alam semesta adalah di dalam*

*ruang kesan dan khayalan, dan tidak hakiki…*

*Dalam kenyataan,*

*Tidak ada apa-apa di luar kecuali Sang Wujud Agung (Ialah Allah)".*

Ibnu Athaillah dalam Al-Hikam, memperkuat pernyataan Imam Robbani:

*"Alam Semasta itu serba gelap, ia terang hanya karena tampaknya Allah di dalamnya. Siapa yang melihat Alam Semsta namun tidak menyaksikan Tuhan (Allah) di dalamnya, padanya, sebelumnya, atau sesudahnya, maka ia benar-benar memerlukan cahaya. Dan "Surya" marifattullah terhalangi baginya oleh "awan" benda-benda ciptaan"*

Kalau telah jelas Allah adalah wujud mutlak yang hakiki, kenapa manusia masih ragu beserah diri kepada-Nya "???".

Dalam penjelasannya yang lain Ibn Athaillah juga mengungkapkan soal keberadaan Al-Haqq :

*"Bagaimana bisa di bayang kan kalu sesuatu dapat menghalang-Nya, sementara Dialah (Allah) yang menampakkan segala sesuatu?. Bagaimana bisa di bayangkan kalau sesuatu mampu menghalanginya, bila Dialah (Allah) yang tampak pada segala sesuatu? Bagaimana bisa dibayangkan kalau sesuatu dapat menghalangi-Nya, bila Dialah (Allah) yang ada sebelum ada segala sesuatu?. Bagaimana bisa di bayangkan kalau sesuatu sanggup menghalangi-Nya, bila Dia lebih jelas ketimbang segala sesuatu? Bagaimana bisa di bayangkan kalau sesuatu mampu menghalangi-Nya, sedangkan Dia yang Maha Esa, dan tiada di sampingnya sesuatu apapun?. Bagaimana bisa di bayangkan kalau sesuatu kuasa menghalangi-Nya, padahal Dia (Allah) lebih dekat kepadamu dari pada segala sesuatu?. Bagaimana bisa di bayangkan kalau sessuatu dapat menghalanginya, sementara seandainya Dia (Allah) tak ada, niscaya tak akan ada segala sesuatu? Betapa ajaib, bagaimana keberadaan bisa tampak dalam ketiadaan? Atau, bagaimana sesuatu yang baru bersanding dengan yang Maha Dahulu".*

Adakah sesuatu yang bisa menghalangi kekuasaan dan kemutlakan Allah di muka Bumi ini. Baik itu materi, harta kekuasaan, syahwat, cinta, atau apapun yang biasa digunakan untuk pengingkaran eksistensi Allah, karena hal tersebut hanyalah makhluk-makhluk ciptaan Allah yang sewaktu-waktu yang mengingkari ketentuan Allah.

Karena itu ikhlas adalah satu-satunya jalan agar keinginan hamba selaras dengan kehendak Allah. Agar apa yang Allah cintai merupakan hal yang hamba tersebut juga cintai, agar tindakan manusia tidak terjebak pada pembangkangan perintah Allah, yang hal tersebut dapat merugikan

manusia tersebut. Cukup Allah saja lah tempat manusia mengambalikan segala urusan hidupnya. Berserah diri secara total pada segala anugerah dan karunia yang Allah tetapkan pada hamba tersebut. Jadilah hamba-hamba Allah yang ikhlas, dengan berserah diri secara utuh kepada Allah SWT.

Sesuai firmannya :

*"(162.) Katakanlah: sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. (163.) Tiada sekutu bagiNya; dan demikian itulah yang diperintahkan kepadaku dan aku adalah orang yang pertama-tama menyerahkan diri (kepada Allah."* (QS. Al-An'aam : 162-163)

## 1.1 Beserah Diri Dalam Ikhtiar Dan Ketidakpastian

*"(9.) Hai orang-orang beriman, apabila diseru untuk menunaikan shalat Jum'at, maka bersegeralah kamu kepada mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli. Yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui. (10.) Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung."*
(QS. Al-Jumuah : 9-10)

*"Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan.* (QS. Al-Fatihah : 5)

Kehidupan manusia itu dipenuhi oleh ketidakpastian adalah sebuah keniscayaan. Di akui atau tidak, ketidakpastian hidup selalu menghantui langkah hidup manusia, menyerang di dalam gelap, menciptakan ruang hampa dan kecemasan dalam hati manusia. Untuk menghilangkan kecemasan atas ketidakpastian hidup, banyak manusia mencari aman dengan bekerja di Perusahaan yang pasti mengaji dia perbulan, *join* dengan asuaransi, menikahi seseorang yang sudah pasti mapan, melakukan sesuatu yang pasti berhasil, menabung uang di deposito yang sudah pasti bunganya perbulan. Dan memastikan apapun yang membuat dirinya aman dan bahagia, juga dirinya jauh dari penderitaan, bahaya dan musibah.

Tetapi ketika manusia berusaha memastikan dirinya aman dan bahagia, kepastian itu semakin tidak pasti. Apakah apabila dirinya semakin berusaha memaksakan kepastian, dirinya malah terjebak dalam kecemasan, kehampaan, dan *paranoidsme* ketidakpastian. Kenapa banyak orang harus takut hingga *paranoid* pada ketidakpastian, padahal dia memiliki Tuhan yang menjadi sumber penentu segala ketidak pastian di Muka Bumi ini. Harusnya kita berfikir,*"Kenapa Allah menciptakan ketidakpastian dalam kehidupan manusia?."*

Jawabannya sederhana, *"Karena Dia (Allah) menginginkan hamba-hamba ciptaannya berserah diri dan menggantungkan segala sesuatunya mulai dari ucapan, tindakan, dan perbuatannya hanya pada kehendak-Nya Allh SWT"*. Agar hamba tersebut mengakui Kekuasaan-Nya, Keesaan-Nya, Kemaha Besaran-Nya, Kemaha Agungan-Nya, Karunia Rahmat dan Rezeki-Nya yang tak terbatas, Kasih Sayang dan Cinta-Nya pada hamba-hambanya yang ikhlas dan berserah diri di jalan-Nya. Agar semua manusia di muka Bumi ini mengakui keberadaan Dia (Allah), satu-satunya Zat yang berkuasa di Alam Semesta ini.

Artinya kalau manusia mau bersikap arif, ketidakpastian hidup sesungguhnya adalah sarana yang tepat dan efektif untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Moment utnuk berserah diri secara total pada Allah SWT, mengembalikan segala urusan hidupnya pada kehendak dan ketentuan-Nya. Dan sesuai kehendak-Nya, kepastian hidup manusia akan datang di saat seorang hamba Allah berserah diri secara total kepada Allah SWT.

Pernahkah anda merasa berada dalam ketidakpastian, saat sedang berikhtiar memperjuangkan sebuah kepastian dalam kehidupan. Kemudian anda merasa putus asa, karena setelah banyak pengorbanan, tenaga, dan waktu yang anda investasikan, tak kunjung kepastian itu datang pada diri anda. Karena putus asa, lalu anda mulai tertekan, depresi, bahkan kecewa, kemudian mencari-cari kambing hitam. Dalam kondisi seperti itu, kalau reaksi spontan anda mengeluh, menuntut, apalagi sampai menghujat Tuhan! Maka anda akan semakin terjebak dalam lubang penderitaan dan ketidakpastian hidup.

Tetapi kalau reaksi anda berserah diri secara total kepada Allah SWT, lalu memperkuat kesabaran dan rasa syukur, dan membingkainya dalam *frame* keikhlasan. Maka pertolongan Allah akan datang di situ, memberi kepastian atas segala ikhtiar anda. Di sana Allah menunjukkan kekuasaannya, dan manusia harus sadar diri, janganlah dirinya sombong dulu dan sumbar mengatakan segala hasil yang ia dapat merupakan ikhtiar dan jerih payah dirinya, bahkan ia menganggap Allah SWT tidak memiliki prenan sama sekali dalam menentukan hidupnya.

Ketidakpastian hidup sebenarnya adalah kunci penghambaan seorang manusia kepada Allah SWT. Titik dimana seorang hamba harus memasrahkan segala urusan hidupnya kepada Allah SWT, kembali ke jalan yang di kehendaki-Nya, dan bersikap positif dengan mengikhlaskan apapun takdir yang di tetapkan-Nya. Karena itu kenapa saya mengatakan "*Kepastian hidup itu akan datang apabila Manusia berserah diri secara total kepada Allah, dalam ketidak pastian hidup.*"

Karena hanya Allah lah yang Maha Berkehendak, menentukan, dan mengabulkan segala keinginan, juga usaha seorang manusia. Karena itu do'a dan berserah diri kepada Allah, adalah kunci terkabulnya keinginan, bukan sekedar ikhtiar yang tergesa-gesa dan membabi-buta, apalagi sampai memaksakan dan berbuat kerusakan di Muka Bumi.

Tetapi pemahaman kepasrahan total pada Allah jangan di artikan, bahwa seorang hamba berhak untuk pasif tanpa ikhtiar sedikit pun. Karena hamba Allah yang berserah diri kepada Allah, adalah hamba yang berikhtiar ke arah kebaikan. Langkah dan tindakannya ia gunakan sepenuhnya untuk beribadah kepada Alalh, saat dia sholat sesungguhnya dirinya telah mengikhtiarkan tubuhnya untuk beribadah kepada Allah. Saat ia mencari nafkah dan karunia Allah, hamba tersebut menjaga agar tindakannya tetap berada pda kebaikan dan di ridhai Allah SWT.

*"Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik."* (QS. AL-Araaf : 56)

Hamba Allah yang berserah diri dalam keikhlasan, ikhtiar Duniawinya dalam mencari karunia Allah akan senantiasa di isi dengan mengingat Allah sebanyak-banyaknya, agar dirinya beruntung. Sesuai firmanya dalam surat Al-Jumuah ayat 10, apabila hambanya telah selesai sembahyang maka ia di perintahkan untuk mengingat Allah sebanyak mungkin dalam ikhtiarnya kalau ia inginberuntung.

Karena hanya orang-orang yang berserah diri kepada Alalh dalam ikhtiarnya, yang akan beruntung, dan memperoleh hasil serta ketidakpastian yang baik. Karena itu, keikhlasan seorang hamba akan membawa dirinya pada penyerahan diri secara utuh kepada Allah. Mencintai karena Allah, membenci karena Allah, berikhtiar karena Allah, belajar karena Allah, melakukan apapun untuk mencari keridhoan dan makrifatnya Allah.

Berserah diri kepada Allah adalah hakikat keikhlasan. Hamba Allah yang ikhlas setelah dirinya memurnikan niat dan tujuan kepada Allah, maka ia akan menyerahkan dirinya secara total kepada Allah. Setiap detik waktu, dalam hidupnya akan senantiasa ia habiskan untuk mengingat Allah dan mencari cinta serta keridhoan-Nya.

Hawa nafsu dalam dirinya tak sanggup lagi meng-*exploitasi* dengan membudaki dirinya, setan-setan di buat putus asa karena usahanya untuk menjauhkan manusia dai Allah SWT gagal total. Hingga hamba tersebut selalu di jauhkan dari keburukan, musibah, dan ketidakpastian hidup. Bukan dia tidak pernah di timpa musibah dan ketidakpastian, tetapi ketika Allah menguji dia dengan musibah dan ketidakpastian, Allah SWT akan menyelamatkan-Nya kembali karena hamba tersebut "Berserah Diri" secara total hanya kepada Allah.

## C. Bersabar Dan Bersyukur Di Segala Keadaan

*"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."*
(QS. Al-Baqarah : 153)

*"...(Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, limpahkanlah kesabaran kepada kami dan wafatkanlah kami dalam keadaan berserah diri (kepada-Mu)".*
(QS. Al-Araf:126)

*"Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih"*
(QS. Ibrahim : 7)

Sabar dan syukur adalah senjata pamungkasnya orang-orang ikhlas, terutama dalam menghadapi segala ujian dan cobaan kehidupan. Sebab sabar dan syukur adalah benteng pertahanan pertama yang sanggup melindungi, saat ujian dan cobaan kehidupan menghadang. Apa pun masalah dan musibahnya, bersabar dan syukur adalah langkah pertama yang harus di lakukan hamba Allah yang ikhlas, agar pertolongan dan karunia Allah datang menyelesaikan persoalan hidupnya.

Sabar dan ikhlas bukanlah senjata sembarangan, bagi hamba yang ikhlas sabar dan syukur adalah senjata mutakhir yang kekuatannya mampu menyelesaikan segala ujian dan cobaan kehidupan. Sabar dan syukur mampu membuat manusia lemah menjadi kuat, manusia yang miskin menjadi kaya, manusia yang pesimis menjadi optimis, manusia yang bodoh menjadi pintar, manusia yang jahat menjadi baik. Apapun sukunya, apapun profesinya, apapun jenis kelaminnya, apapun statusnya sosialnya, kalau ia ikhlas dan mampu mengimplementasikan sabar dan syukur dalam kehidupan. Maka pertolongan dan karunia Allah akan datang kepadanya, menyelesaikan apapun persoalan hidupnya.

Sebab kesabaran seseorang akan mampu menolongnya dari segala musibah dan bencana, dan rasa sykukur akan membuat Allah menurunkan karunia dan nikmatnya, lebih banyak dari rezeki yang telah Allah berikan kepadanya terdahulu.

*"Sabar dan Syukur adalah penyeimbang antar penderitaan dan kebahagiaan dalam kehidupan manusia. Sabar menentramkan hati hambanya yang menderita, dan putus asa. Sedangkan syukur menentramkan hati hamba yang senang dari kesombongan."* (Muhammad Gatot Aryo Al-Huseini)

Kehidupan manusia itu tidak akan terlepas dari dua situasi. *Pertama,* saat seseorang mengalami penderitaan. *Dan yang kedua,* saat seseorang mengalami kebahagiaan. Penderitaan dan kebahagiaan bagaikan roda yang berputar terus silih berganti, datang dan pergi seperti siang dan malam, juga panas dan hujan. Tak ada manusia di Dunia ini yang hidupnya bahagia terus menerus, tanpa mengalami penderitaan dalam hidupnya. Dan tak ada juga manusia di Dunia ini yang hidupnya menderita terus menerus, tanpa pernah sekalipun merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Dua situasi itu akan terus menghantui kehidupan manusia sepanjang waktu, dari ia di lahirkan hingga akhir hayatnya.

Kebahagiaan hadir agar manusia memahami makan dan arti penderitaan, sebaliknya penderitaan juga hadir agar manusia memahami arti dan makna bahagia. Apabila seseorang ingin mencapai kebahagiaan, maka ia harus mencapainya dengan penderitaan. Tapi juga jangan terlalu terlena dengan kebahagiaan, karena apabila kadarnya telah cukup maka penderitaan akan kembali menghampiri dirinya, untuk menuntut keseimbangan. Tanpa penderitaan manusia tidak akan pernah mencapai kebahagiaan, sebaliknya sebuah kebahagiaan pun tak akan pernah tercapai tanpa penderitaan.

Manusia tak perlu mempermasalahkan kebahagiaan dan penderitaan, karena itu merupakan ketetapan Allah yang merupakan *sunnahtullah*, yang tak bisa di ganggu gugat keberadaannya kecuali manusia meninggalkan Dunia (wafat). Yang perlu manusia lakukan, adalah mengentisipasi kebahagiaan dan penderitaan, apabila hal tersebut mendatangi kehidupannya. Caranya adalah dengan BERSABAR apabila penderitaan ia alami, tapi jangan bersedih karena Allah akan membayarnya ujian tersebut dengan kebahagiaan yang sebanding. Juga BERSYUKUR lah saat kebahagiaan kita alami, semoga Allah SWT melipat gandakan nikmat dan karunianya. Dan Allah akan menjaga keseimbangan penderitaan dan kebahagiaan dalam kehidupan manusia secara adil.

Sesuai firmannya :

*"(7.) Dan Allah telah meninggikan langit dan Dia meletakkan neraca (keadilan). (8.) Supaya kamu jangan melampaui batas tentang neraca itu (9.) Dan tegakkanlah timbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi neraca itu."* (QS. Ar-Rahman :7-9)

*"Yang telah menciptakan tujuh langit berlapis-lapis. Kamu sekali-kali tidak melihat pada ciptaan Tuhan Yang Maha Pemurah sesuatu yang tidak seimbang. Maka lihatlah berulang-ulang, adakah kamu lihat sesuatu yang tidak seimbang?"* (QS. Al-Mulk : 3)

Neraca yang Allah letakkan dan tegakkan dengan adil dan seimbang itu adalah *Sunnatullah*, takdir hidup manusia yang akan Allah

tegakkan dengan adil dan seimbang. Sabar dan Syukur adalah upaya hamba-hamba Allah yang ikhlas, untuk menjaga keadilan dan keseimbangan neraca (takdir) yang telah Allah tegakkan di muka Bumi ini. Menjaganya dari ujian kebahagiaan dan penderitaan, agar hatinya tetap tentram dan tenang dalam keimanan juga kepasrahan yang kuat pada Allah SWT.

Sabar dan syukur adalah katalisator keseimbangan agar kehidupan manusia senantiasa berada di jalan yang lurus, jalan yang di kehendaki Allah. Jalan keadilan yang menentramkan, dan mendamaikan kehidupan manusia. Karena itu hamba yang ikhlas tidak akan bersedih apabila penderitaan mengujinya karena ia memiliki senjata "kesabaran", dan juga apabila hamba tersebut bahagia, dirinya tidak akan menjadi sombong dan lupa diri karena ia memiliki senjata "bersyukur". Dua senjata inilah yang membuat seorang hamba senantiasa hidup dalam rasa tentram, dan damai, apa pun ujian hidupnya.

Allah memerintahkan manusia bertindak sesuai batas-batas yang telah di tetapkannya. Jangan sekali-kali malampaui batas Neraca (*Sunnatullah*) yang telah di tetapkannya, karena hal tersebut akan membawa kerugian dan azab bagi manusia yang melampaui batas. Apabila manusia mendapat karunia dan nikmat, lalu ia menyombongkan diri, lupa diri, riya, berfoya-foya hingga kufur nikmat. Maka sesungguhnya manusia tersebut telah melampaui batas, dan hal tersebut akan berakibat buruk untuk dirinya. Begitu juga. Begitu juga apabila manusia mendapat cobaan dan musibah, lalu ia putus asa, depresi, stres, mengeluh, menuntut, hingga menghujat Tuhan. Maka sesungguhnya manusia tersebut juga telah melampaui batas (Neraca), dan hal tersebut akan berakibat buruk bagi dirinya.

Sabar dan syukur adalah jawaban dari Allah agar seorang manusia mampu menjaga keikhlasan di hatinya. Supaya hati dan pikirannya tetap fokus dalam kemurnian niat, dan tujuan hanya kepada Allah, berserah diri secara total dalam segala aktifitasnya, juga menjaga keimanannya hanya kepada Allah saja. Dan hamba Allah yang ikhlas akan selalau memohon ampunan dan rahmatnya.

Sesuai Firman Allah dalam Al-Qur'an :

*"Dan katakanlah: "Ya Tuhanku berilah ampun dan berilah rahmat, dan Engkau adalah Pemberi rahmat Yang Paling baik."."* (QS. Al-Muminuun : 118)

Allah menciptakan tujuh langit berlapis-lapis dengan seimbang, dan Dia benar-benar menciptakan dari hal yang *mikrokosmos* seperti atom yang lebih kecil dari itu, hingga hal yang *makrokosmos* seperi galaksi-galaksi, planet-planet dengan keadaan seimbang. Dan Allah menentang manusia untuk mengkaji dan meneliti kembali ciptaannya, adakah satu ciptaannnya dari yang *mikrokosmos* hingga yang *makoikosmos,* yang Allah

ciptakan tidak seimbang “???”. Sungguh, Maha Besar Allah yang menciptakan segala sesuatu di muka Bumi ini dengan seimbang, tanpa cacat sedikit pun.

Begitu pun kehidupan, Allah menurunkan Agama Islam sebagai agama yang di ridhainya, dengan nilai-nilai yang menjaga keseimbangan dalam kehidupan manusia. Islam adalah agama yang nilai-nilai ajarannya menjaga keseimbangan sosial (Puasa), keseimbangan Ekonomi (Zakat dan Shadaqah), kesimbangan Politik (Sholat), dan keseimbangan Ideologi (syahadat). *Dan Allah menurunkan Al-Qur'an dan Hadist untuk menjaga kehidupan manusia agar tetap seimbang dan adil.*

Nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Quran, memerintahkan agar manusia menjaga sendiri keseimbangan hidupnya, agar hambanya senantiasa bersabar dan bersyukur di segala keadaan hidup, baik senang maupun sedih, bahagia maupun sengsara, kondisi lapang mauapun sempit. Karena hanya dengan bersabar dan bersyukur lah manusia akan mencapai titik keseimbangan dalam hidup, yang mana hal tersebut akan membuat dirinya tentram dalam keikhlasan.

Sabar dan syukur adalah hakikat keikhlasan, hamba Allah yang ikhlas secara otomatis akan mengimplementasikan kesabaran dan syukurnya dalam setiap langkah-langkah hidupnya. Penderitaan dan kebahagiaan hidup, tidak akan membuat dirinya jauh dari Allah, jauh dari ridha dan cinta-Nya, apalagi sampai menafikan keberadaan-Nya. Sebaliknya, hal tersebut malah semakin memperkuat keimanannya, keikhlasan dan kepasrahannya kepada Allah SWT. *Tuhan semesta Alam, yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, yang menguasai di hari pembalasan. Hanya kepada Allah lah manusia menyembah, dan hanya kepada Dialah manusia mohon pertolongan. Semoga manusia di Dunia ini di tunjukan jalan yang lurus. Yaitu jalan orang-orang yang telah Dia anugrahkan nikmat, bukan jalan orang-orang yang di murkai atau yang di sesatkan-Nya.*

## 1.1 Bersabar Dalam Suka Dan Duka

*“Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang beriman. bertakwalah kepada Tuhanmu". Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini memperoleh kebaikan. Dan bumi Allah itu adalah luas. Sesunggguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah Yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.”* (QS. AZ-Zumar : 10)

*“Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung”* (QS. Ali-Imran : 200)

Sesungguhnya Allah akan selalu menyertai orang-orang yang sabar. Bersabar adalah senjata hamba Allah yang ikhlas, saat hamba di uji

kesusahan, kesempitan dan cobaan hidup. Tetapi saat seorang hamba memperoleh kebahagiaan, bukan berarti ia tak perlu bersabar. Justru saat manusia mendapat karunia dan rezeki dari Allah, di situ ia harus bersabar untuk tidak terlena, berlebihan, sombong, riya, hingga kufur nikmat. Karunia dan rezeki yang di berikan Allah adalah amanah, juga titipan yang harus di manfaatkan dengan baik hambanya. Hamba Allah yang ikhlas akan bersabar dari harta benda, jabatan, dan anak-anak yang di milikinya, agar tidak terpancing bujuk rayu hawa nafsu dan setan untuk menggunakan di jalan yang buruk, dzalim, dan merusak.

Sabar dalam kebahagiaan, adalah tindakan seorang hamba untuk mengkontrol dirinya agar harta benda ataupun karunia ayang ia miliki, tidak membuat dirinya semakin jauh dari Allah. Apalagi sampai manusia tersebut sombong, angkuh, arogan, di hadapan manusia dan Allah. Justru kesabaran seorang hamba pada nikmat yang Allah berikan, membuat dirinya semakin tawadhu, tenang, dan bersyukur di hadapan Allah.

Sesuai firman-Nya :

*"Hai orang-orang beriman, janganlah hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang berbuat demikian maka mereka itulah orang-orang yang merugi."* (QS. Al-Munafiquun : 9)

Kesabaran seorang hamba pada nikmat-nikmat Allah, membawa dirinya semakin taat beribadah, memperbanyak Zakat dan Shadaqah. Banyak menolong kesusahan orang lain, juga berbuat kebaikan. Karunia yang Allah berikan, ia gunakan pada hal-hal yang di ridhai dan cintai. Dengan amal-amal yang bermanfaat dan memaslahatkan umat manusia.

Sabar membimbing seorang hamba pada ketaatan pada Allah SWT. Sebab fatamorgana kehidupan, sering membius seseorang pada ilusi hidup. Dengan keindahan dan kesenangan hawa nafsu yang menipu dan menyesatkan, membuat banyak manusia terjebak pada penghambaan hawa nafsu.

Penghambaan hawa nafsu, jelas akan menjauhkannya dari Allah. Sesungguhnya Allah menguji hamba-hambanya dengan perintah dan larangan, dan hamba Allah yang ikhlas akan bersungguh-sungguh menjalani ujian Allah sebagai bukti bahwa dirinya siap berkorban untuk menggapai ridha dan cinta-Nya Allah.

Apabila di antara hamba Allah ada yang hidup sebagai seorang yang berprofesi "Pemulung". Walaupun ia menjalani hidup dengan kemiskinan, tak seharusnya ia mngeluhkan nasib yang ia alami. Mungkin ia telah berusaha keras untuk keluar dari kemiskinan, mencari karunia Allah dengan profesinya sebagai Pemulung sampah, untuk di jual kembali. Tetapi hasilnya hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, padahal ia sudah rajin beribadah, dan tak pernah lupa menjalankan shalat setiap hari.

Tapi kenapa Allah tidak segera membuatnya kaya? karena ia rajin ibadah dan berdoa kepada Allah. Dan yang paling membuat hamba itu kecewa adalah kenapa orang lain yang shalatnya tidak rajin seperti dirinya, tapi kenapa mereka lebih mudah mendapatkan uang dan harta benda hingga muncul pertanyaan-pertanyaan negatif dalam hatinya, "Apakah ini sudah menjadi takdir hidupku?". Atau "Apakah Allah telah bersikap tidak adil padaku?."

Disini lah Allah menguji hambanya, apakah ia benar-benar ikhlas dan sabar kepada-Nya. Saat hamba yang bekerja sebagai pemulung tadi kecewa dengan kemiskinan hidupnya, lalu bersikap negatif kepada Allah dengan mengeluh, mengutuk, hingga menghujat Allah. Lalu ia tidak bisa menjaga kesabaran hatinya. Untuk konsisten menjaga keikhlasannya selama ia hidup hingga detik-detik terakhir dirinya mengeluh, Allah tetap tidak mencukupi kebutuhan hidupnya dan keluarganya.

Justru di saat Allah menguji hambanya dengan kemiskinan dan kesempatan hidup, disana ia seharusnya tetap menjaga presangka bainya kepada Allah. Memperkuat dirinya dengan kesabaran, dan ia perkuat lagi walaupun kekecewaan dan ketidakpuasan hawa nafsunya terus menghantui. Kemudian hamba tersebut segera memasrahkan dirinya dengan bertawakal secara total kepada Allah, dengan rasa cinta, ketaatan, dan penghambaannya yang tulus. Hamba tersebut juga, tak perlu mencampur adukan hal-hal yang telah di jamin Allah (Rezeki, Jodoh dll), dengan hal-hal yang Allah tuntut dari hambanya (Ibadah dengan Ikhlas).

Ibadah seorang hamba tak ada hubungan *kausalitas* (sebab-akibat) dengan rezeki, jodoh dan nasib yang telah di tentukan dan di jamin oleh Allah pada hamba-hambanya. Saat hamba Allah mengharapkan kekayaan atas pengorbanan ibadah, sesungguhnya ia sedang di uji apakah ibadahnya benar-benar ikhlas hanya untuk Allah, atau karena kepentingan-kepantingan lain selain Allah "???".

Hamba Allah yang ikhlas harus *haqqul yakin* bahwa Allah SWT akan menganugrahkannya hal-hal yang terbaik untuk dirinya dan keluarganya. Sebagai hamba yang beriman kepada Allah dan Rosulnya, ia harus yakin bahwa doa umat-Nya pasti akan di kabulkan, meskipun tidak instan saat itu juga. Seandainya doanya tidak di kabulkan di Dunia, mungkin Allah akan mengabulkannya di Akhirat. Sebab, orang yang sabar adalah manusia yang paling di sayang oleh Allah SWT.

Kalau kita membandingkan kesabaran para Nabi terdahulu dengan kita, ibarat sebutir pasir di lautan padang pasir. Kisah-kisah kesabaran para Nabi, dalam menyebarkan risalah Allah penuh dengan ujian dan tantangan. Termasuk Nabi Besar Muhammad SAW contohnya, bagaimana beliau menghadapi berbagai cobaan dan perjuangan dalam menegakkan agama Allah SWT di Muka Bumi ini. Contoh lain Nabi Ayyub dengan penyakitnya, beliau mampu menghadapi penderitaan dan cobaan. Demikian juga Nabi Nuh dan Nabi Hud yang di caci maki kaumnya ketika menyampaikan risalah Tuhan.

Dengan mengambil pelajaran dari kesabaran para Nabi terdahulu itulah, seorang hamba harusnya memahami bahwa ujian dan kesulitan yang ia alami belum seberapa bila di bandingkan ujian para Nabi terdahulu. Apalagi walaupun kita miskin, Allah masih menganugrahkan rezeki hingga kita masih mampu memenuhi kebutuhan sehari-hari kesabaran para Nabi terdahulu hendaknya menjadi motivasi tersendiri, untuk seorang hamba Allah yang ikhlas belajar kesabaran. Sebab belum teruji kesabaran seorang hamba, sebelum ia mampu bersabar dalam musibah dan cobaan.

Kemiskinan hanyalah sebagian kecil dari cobaan Allah kepada hamba-Nya. Dan bukan berarti yang di anugrahi kekayaan tidak di uji oleh Allah, justru kekayaan yang ia miliki adalah ujian dari Allah apakah ia mampu bersabar atas harta benda yang ia miliki. Jangan sampai anugerah kekayaan yang hamba tersebut miliki, membuat dirinya sombong dan jauh dari Allah. Banyak hamba Allah yang di uji kemiskinan, tetapi ia berhasil melewati dengan sabar. Tetapi banyak dari hamba yang di uji kekayaan oleh Allah tetapi sedikit sekali yang berhasil melewatinya dengan kesabaran untuk tetap di jalan Allah.

## 1.2 Bersyukur Dalam Suka Dan Duka

*"Hai manusia, ingatlah akan nikmat Allah kepadamu. Adakah pencipta selain Allah yang dapat memberikan rezki kepada kamu dari langit dan bumi ? Tidak ada Tuhan selain Dia; maka mengapakah kamu berpaling (dari ketauhidan)?"*
(QS. Fathir : 3)

*"Dan Dia telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dan segala apa yang kamu mohonkan kepadanya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya. Sesungguhnya manusia itu, sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah)."* (QS. Ibrahim : 34)

*"Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih"."*
(QS. Ibrahim : 7)

Bersyukur adalah senajata seorang hamba yang ikhlas saat ia di uji karunia kebahagiaan, agar hamba tersebut tetap menajga hatinya hanya kepada Allah SWT. Agar ia tetap menyadari hakikat dirinya di hadapan Allah, agar ia tidak merasa sombong, riya, dan kufur.

Allah telah menciptakan Alam Semesta. Akal manusia tidak bisa bayangkan ukuran dan fungsi jagat raya yang kita huni. Kira-kira terdapat 300 milyar galaksi di jagat raya. Galaksi Bima Sakti kita adalah salah satunya. Di dalamnya ada 250 milyar bintang. Matahari adalah salah satunya. Dengan kata lain, masih lebih banyak bintang di jagat raya dari

pada butiran pasir di seluruh pantai di dunia, dan matahari kita hanya seperti sebutir pasir. Bumi tempat kita berpijak tidaklah lebih luas dari sebutir pasir.

*Subhanallah*, sebagai manusia kita hanyalah makhluk kecil penghuni Bumi, kita ini bukan apa-apa di bandingkan ukuran jagad raya ciptaan Allah ini. Anehnya kenapa manusia yang lemah ini, merasa begitu besar darinya, lalu melupakan kenyataan dirinya di hadapan Allah SWT.

Sebagai manusia, mahluk kecil yang menghuni bumi, dia bukanlah apa-apa dibandingkan dengan ukuran jagat raya. Namun kadang manusia melupakan semua ini, bahkan merasa dirinya besar. Dia hidup dengan penuh kesombongan. Dia lupa bahwa dia adalah mahluk lemah ciptaan Allah, yang suatu hari akan mati dan harus menghitung amalnya di hadapan Allah. Lebih jauh lagi, dia terbuai dengan urusan dunia, yang ukurannya tidak lebih besar dari sebutir pasir bila dibandingkan dengan jagat raya.

Dan semua orang akan segera mati dan di kubur dalam lubang kecil di bumi. Sebelum mengantarkannya pada hari akhir, Allah pasti akan menunjukkan bahwa dia itu begitu lemah. Jika tidak mati muda, contoh ketidakberdayaan manusia di dunia adalah ketika ia menjadi tua renta. Ituadalah tanda-tanda bahwa ia harus berserah diri dan bersyukur kepada Allah.

Terima kasih Allah, yang telah mengkuatkan tubuh yang lemah ini, yang telah memberi makan perut yang lapar ini, yang telah menghalalkan istri untuk menyalurkan syahwat ini, yang telah mengamanatkan Bumi untuk di kelola dengan baik dan bermanfaat bagi umat manusia, yang telah mengkayakan hambanya yang fakir, yang telah mempintarkan hamba yang bodoh ini. *Jadikanlah kami hamba-hamba-Mu yang mampu mensyukuri nikmat-Mu, bukan justru sebaliknya. Jauhkan lah kami dari kufur nikmat, riya, dan sifat sombong di hadapan-Mu.*

Kebanyakan manusia modern menghabiskan hidupnya dengan kesibukan Dunia, sehingga melupakan pada penghambaannya kepada Allah. Seperti berjalan nya waktu, hari, bulan dan tahun. Waktu berlalu begitu saja dalam sekejap, namun banyak orang yang melupakan hal ini, mereka merasa dirinya tak akan menjadi tua. Sungguh usia muda yang mereka pikir tak akan berakhir, sesungguhnya hanya sebentar saja.

Manusia sesungguhnya hidup dalam ketidakberdayaan, kalau Allah tidak mengucurkan rahmatnya. Meskipun masih muda, di mana dia selalu merencanakan masa depannya, manusia bisa saja jatuh sakit dan mati. Jutaan manusia mati di usia muda karena kanker atau penyakit mematikan lainnya. Masih banyak virus yang tak ada obatnya yang belum ditemukan. Dan virus yang sangat kecil itu cukup untuk mengakhiri hidup manusia.

Tak seorang pun bisa memastikan bahwa dirinya tak akan terserang penyakit. Contohnya, jaringan otak kita bisa rusak tanpa alasan yang jelas. Kerusakan di otak dapat berakibat fatal. Darah tinggi dapat

merusak sel-sel otak, dan orang dapat kehilangan ingatannya, cacat, lumpuh, dan mengalami gangguan mental.

Contohnya, Jeremy Clive, mahasiswa hukum Universitas Cambridge. Ia memiliki mempunyai perencanaan masa depan yang bagus. Suatu hari, sayangnya, dia jatuh sakit dan pingsan ketika bekerja di ruang profesornya. Lalu dia segera di bawa ke rumah sakit. Salah satu jaringan otaknya rusak, dan ternyata dia telah terserang stroke akut. Tim dokter mengoperasinya. Namun dia tidak akan sembuh total. Dan kehilangan ngatan jangka pendeknya. Karir akademik dan cita-citanya menjadi ahli hukum menjadi sirna. Dia tidak bisa mengingat apa yang dia dengar dan lihat setelah lima menit. Dia harus merekam semua apa yang dia lakukan. Dia bahkan harus mendengar rekaman untuk tahu bahwa dia sudah makan atau belum. Dari orang yang bercita-cita menjadi ahli hukum, tiba-tiba berubah menjadi orang yang tidak berdaya yang tidak mampu mengingat apa yang di kerjakannya lima menit sebelumnya, sehingga membutuhkan perhatian dan perawatan selamanya.

Atau kisah Henry de Lotbiniere, ketika berusia 21 tahun adalah mahasiswa yang gemilang. Di umur 42, dia adalah pengusaha sukses, ayah dari dua anak. Suatu pagi dia merasa mukanya mati rasa. Ketika dia memeriksakan ke dokter, ternyata dia mengidap kanker di muka bagian kirinya. Kanker itu membuat mata kirinya buta. Toshigo Sozaki dari Jepang berbahagia menikahi wanita karir yang sukses. Suatu hari, sayangnya, dia jatuh sakit dan salah satu bagian otaknya rusak. Akan tetapi, wanita karir yang sukses dan penuh percaya diri tersebut suatu hari mentalnya terganggu karena sakit. Bahkan tidak bisa lagi bertemu dengan mitra utamanya. Sejak dia kehilangan ingatannya, karir yang selama ini dia bangun berubah manjadi sesuatu yang tak berarti baginya.

Dalam menghadapi kenyataan ini, orang seharusnya berpikir bahwa tidak ada artinya tergantung pada kehidupan duniawi. Seharusnya dirinya merasa bahwa segala sesuatu yang di milikinya hanyalah titipan sementara, untuk mengujinya. Karena itu, dalam keadaan apapun baik bahagia maupun menderita, seorang hamba harus mensyukuri anugerah yang Allah berikan. Allah-lah yang menciptakan manusia, hanya Dialah yang mampu menjaga manusia dari bahaya.

Jika Allah menginginkan, dia bisa membuat manusia sakit dan rusak tubuhnya hingga manusia itu tidak berdaya karenanya. Sebab Dunia ini, di ciptakan Allah sebagai tempat ujian bagi manusia, dan kebahagiaan sesungguhnya adalah ujian juga. Jika dalam ujian itu manusia tetap berada pada aturan Allah, dengan bersyukur di segala keadaan, dan menunjukkan moral yang baik sesuai perintah-Nya. Maka hamba tersebut akan mendapat kemenangan dan kehidupan abadi di Surga nanti.

Orang sombong yang mengharapkan keabadian di Dunia fana ini, tak akan mungkin menghindari cobaan, ketidakberdayaan, dan kesengsaraan di akhirat. Sakit bukan satu-satunya hal yang mengancam

kehidupan Dunia ini. Banyak hal yang bisa membuat seorang hamba mengalami bencana. Seperti bencana alam atau kecelakaan dll. Karena itu, dari pada seorang hamba mengeluh, menuntut, dan menghujat Tuhan, cuma karena kecewa akibat rezekinya sedikit di bandingkan yang lain, atau nasibnya buruk, kemudian ia malah menjadi kufur atas nikmat-nikmat yang Allah berikan. Padahal kalau ia renungi sesungguhnya rezekinya itu cukup, hanya saja hawa nafsunya memancing dirinya untuk kufur dan tidak sopan kepada Allah.

Allah Maha Besar, segala puja dan pujian untuk-Nya, karena anugrah dan nikmat-Nya sungguh melimpah bagi hamba-hamba-Nya. Kalau manusia mencoba jujur pada dirinya, nikmat Tuhan mana lagi yang dapat ia sangkal. Cinta dan kasih sayangnya melimpah bagi hamba-hambanya, rahmat dan ampunannya tak terbatas bagi hambanya. Tinggal manusianya, apakah ia mau menyambut panggilan cinta-Nya. Sungguh tak merugi hamba-hamba yang bersyukur.

Sesuai Firman-Nya :

*"Mengapa Allah akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman? Dan Allah adalah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui."* (QS. AN-Nisa : 147 )

# Bab 5. Keajaiban Ikhlas

*"Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan."* (QS. Al-Fatihah : 5)

*"Kepastian Hidup, ada dalam ketidakpastian hamba Allah Yang Ikhlas!"* (Muhammad Gatot Aryo Al-Huseini)

Ikhlas adalah fenomena yang sangat luar biasa dalam kehidupan manusia. Karena ikhlas mampu membuat manusia yang menderita menjadi bahagia hidupnya, membuat manusia yang lemah dan rapuh menjadi kuat dan tegar, membuat manusia yang miskin menjadi kaya raya. Ikhlas adalah jawaban untuk segala permasalahan dan cobaan dalam kehidupan manusia, ikhlas juga merupakan pondasi awal seorang hamba Allah agar dapat meraih keridhoan dan cinta-Nya Allah.

Karena itu apapun aktifitas manusia dalam kehidupannya, murnikanlah selalu dengan keikhlasan. Ikhlas memberikan kedamaian di hati, menegarkan hati yang sedih, mensyukuri seberapa pun rezeki yang Allah berikan, memurnikan diri manusia sebagai makhluk ciptaan, mempositifkan segala hal negatif, melestarikan nilai-nilai kebaikan, meneggelamkan segala bentuk kejahatan. Menebarkan cinta kasih, penghambaan, rasa syukur, dan kepasrahan diri kepada Allah SWT.

Keikhlasan seorang hamba akan membawanya pada kepastian hidup. Sebab apabila hamba Allah telah mengikhalsakan hatinya kepada Allah, sesungguhnya ia telah memancarkan energi positif dari dalam hatinya, yang pancarannya akan memantul ke Alam Semesta. Hamba yang ikhlas itu ibarat cermin, cermin yang memantul nur (cahaya) dari Allah SWT. Seperti energi gelombang yang di serap atom-atom yang dekat permukaannya sehingga bervibrasi yang kemudian di pakai untuk memancarkan gelombang balik energi positif.

Artinya manusia yang ikhlas, akan mendapat siraman nur dari Allah. Karena cermin di hatinya bersih maka cahaya tersebut masuk secara maksimal hingga menggetarkan qolbunya, lalu memancarkan kembali ke Alam Semesta. Apabila gelombang energi keikhlasan itu kuat, maka pengaruhnya akan terasa pada orang-orang di sekitarnya.

Menyentuh nurani dan memberi kesadaran penghambaan, walaupun hati orang-orang di sekitarnya. Menyentuh kuat, maka pengaruhnya akan terasa pada orang-orang di sekitarnya. Menyentuh nurani dan memberi kesadaran penghambaan, walaupun hati orang-orang di sekitarnya. Menyentuh nurani dan memberikan kesadaran penghambaan, walaupun hati orang-orang di sekitarnya buram dan

berdebu. Sentuhan ruhani tersebut, akan memotivasi orang lain untuk berbuat baik akibat dari pancaran energi positif hamba Allah yang ikhlas.

Keikhlasan manusia, membawa dampak bagi kehidupannya di Dunia maupun di Akhirat. Karena ikhlas memiliki efect baik vertikal maupun horizontal. Secara vertikal ikhlas adalah pintu masuk menuju ma'rifatullah. Sedangkan secara horizontal ikhlas akan menciptakan kehidupan peradaban yang positf, konstruktif dan berkah.

Secara horizontal, ikhlas berdampak pada hubungan positif antara manusia dengan manusia, antara manusia dengan Alam. Sikap ikhlas dalam bermuamalah Hamba Allah, akan menyelamatkannya dari berbagai macam ujian dan cobaan kehidupan. Karena ikhlas sesungguhnya adalah kekuatan dalam diri manusia, yang mampu menyelesaikan berbagai macam ujian dan cobaan kehidupan.

Apabila seorang hamba Allah telah mengikhlaskan dirinya, otomatis segala tindakan, ucapan dan perbuatan yang di kehendaki Allah sudah pasti di ridhai Allah, di cintai Allah, juga di rahmati Allah. Dan segala tindakan yang telah di ridhai dan di cintai Allah, sudah pasti akan membawa kebaikan, kebahagiaan, dan ketentraman bagi hamba-hambanya. Karena Allah tak mungkin meridhai dan mencintai sesuatu, yang membuat hambanya menderita, merusak, dan mendzalimi kehidupan.

*" Ikhlas adalah satu rahasia dari rahasia-Ku. Aku memasukkannya ke dalam hati orang yang kucintai dari hamba-hamba-Ku. "* (Hadist Qudsiy Riwayat Al-Qusyairy)

Secara vertikal, ikhlas akan mengaktifkan hubungan spiritual seorang hamba dengan Tuhannya. Keikhlasan hamba dalam beribadah seperti Shalat, akan membawa dirinya pada tingkat spiritual ruhani yang membawanya pada maqam Marifatullah. Maqamnya para Nabi, Para Waliyullah yang telah mencapai derajat ketaqwaan yang paling tinggi di sisi Allah SWT. Ikhlasnya hamba Allah, memungkinkan membawanya pada siraman ridha dan cintanya Allah SWT.

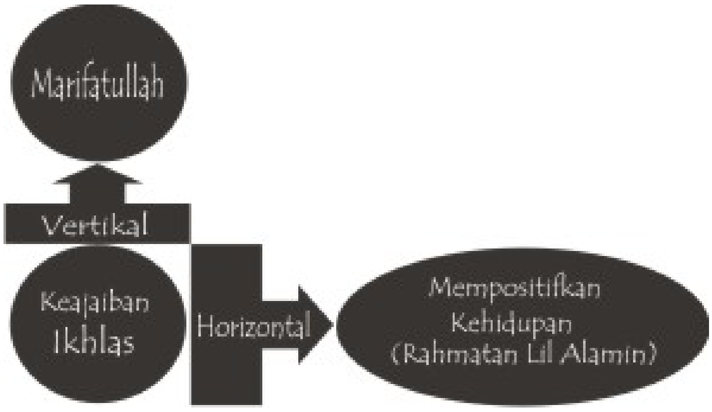
Shalat, puasa, dan dzikir yang di laksanakan hamba Allah yang ikhlas, akan sampai di sisi Allah. Karena Allah tidak akan menerima suatu amal ibadah hamba kalu ibadah tersebut tidak di laksanakan dengan ikhlas. Jadi keikhlasan ibadah hamba, berdampak pada di terimanya atau tidaknya amal ibadah hamba tersebut. Apabila sebuah amal telah di sisi Allah SWT, maka Allah pasti akan membalasnya dengan keridhaan, cinta, karunia dan rahmatnya tak terhingga bagi hamba tersebut.

Sesuai Sabda Rosulullah SAW :

*"Sesungguhnya Allah tidak menerima amal, kecuali jika (Prilaku) amal itu ikhlas dan mencari keridhaan Allah dengannya"* (HR. AN-Nasay)

Jadi  bisa di simpulkan, bahwa ikhlas memiliki keajaiban dalam dua aspek. *Pertama,* aspek horizontal. Yaitu keikhlasan hamba Allah yang berdampak langsung dan terasa dalam kehidupan sehari-hari, karena ini berhubungan dengan interaksi manusia dengan manusia lain, interaksi manusia dengan lingkungan sosial, ekonomi, politik, pendidikan, seni dan budaya. *Yang kedua,* aspek Vertikal. Yaitu hubungan keikhlasan hamba Allah, pada Sang Pencipta Alam Semesta Allah SWT. Adalah kunci terbukanya pintu marifatullah, meningkatkan kedekatan, dan ketaatan seorang hamba Allah dengan Tuhannya.

Hal tersebut dapat di gambarkan dengan bagan sederhana :




Jadi keikhlasan seorang hamba dalam beramal akan berdampak pada dua urusan baginya, yaitu urusan Dunia dan urusan Akhirat. Bagi manusia yang beriman kepada Allah, masa depan sesungguhnya bukanlah kehidupan Dunia. Tetapi ada kehidupan akhirat setelah manusia mati di kubur, dan waktu dimana seluruh manusia di Bumi di bangkitkan kembali di akhir Zaman, untuk mempertanggung jawabkan amal perbuatannya semasa di Dunia. Akan ada Surga dan neraka, dimana manusia yang berbuat kebajikan akan Allah balas limpahan karunia dan nikamt, dengan memasukkannya ke dalam Surga. Dan manusia yang berbuat kerusakan serta mengingkari keberadaan Allah, akan di balas siksaan dengan memasukkannya ke Neraka jahanan.

Sesuai firman Allah :

*"(18.)Barangsiapa menghendaki kehidupan sekarang (duniawi), maka Kami segerakan baginya di dunia itu apa yang kami kehendaki bagi orang yang kami kehendaki dan Kami tentukan baginya neraka jahannam; ia akan memasukinya dalam keadaan tercela dan terusir.(19.) Dan barangsiapa yang menghendaki kehidupan akhirat dan berusaha ke arah itu dengan sungguh-sungguh sedang ia adalah mukmin, maka mereka itu adalah orang-orang yang usahanya dibalasi dengan baik."* (QS.Al-Isra:18-19)

Ikhlas sesungguhnya adalah sebuah kekuatan dan keajaiban bagi hamba Allah yang beriman. Tetapi tidak semua hamba yang Islam, dapat mencapai keikhlasan. Sebab keiikhlasan seorang dicapai dengan cara yang tidak mudah, mengkondisikan hati senantiasa dalam keikhlasan tidak lah semudah membalikkan kedua telapak tangan, sebuah usaha yang sesederhana tanpa harus bersusah payah. Sebab tidakan manusia itu sulit, terlepas dari hawa nafsu dan tipu daya setan yang selalu merongrong hamba yang ikhlas. Keikhlasan sesorang hamba sesungguhnya sangatlah sulit di ukur, apalagi kalau hanya melihat dari fisik atau kulitnya saja, sebab wujud ikhlas itu terletak di dalam hati dan jiwa manusia. Sesuatu yang tak tampak oleh pandangan mata manusia, dan hal tersebut memiliki peluang penyimpangan yang besar. Karena hanya Allah dan hamba tersebutlah yang tau, dirinya telah ikhlas atau belum.

Tetapi indikator tercapai tidaknya ikhlas tersebut, dapat diukur dari tiga faktor yang telah kami jelaskan pada bab sebelumnya. *Pertama,* memurnikan niat dan tujuan hanya untuk mencari keridhoan Allah SWT. Niat yang ikhlas sangat penting dilakukan dengan niat ikhlas, maka aktifitas apapun yang di ridhai Allah, akan bernilai ibadah disisi-Nya.

Sesuai Sabda Rosullullah :

*"Sesungguhnya Allah mengampuni umatku apa yang terdetik di dalam jiwa mereka, selagi belum belum di kerjakan atau di katakan."* (HR. As-Sittah)

*Yang kedua,* adalah berserah diri secara total kepada Allah SWT. Pasrah kepada Allah SWT, atas segala ketetapan dan anugrah yang di berikan kepada hambanya adalah aktualisasi keikhlasan seorang hamba, agar tidak terjebak dalam lembah pengeluh, penuntut, dan penghujat Tuhan. Hamba yang berserah diri kepada Allah, akan lebih memfokuskan diri kepada ikhtiar tang efektif dan maksimal tanpa meperdulikan hasil akhir yang di tetapkan Allah kepadanya. Dan hanya dengan berserah diri kepada Allah lah, segala ketidakpastian ikhtiar akan menjadi pasti karena kehendak Allah SWT.

*Yang ketiga,* adalah bersabar dan bersyukur kepada Allah SWT di segala keadaan. Dalam suasan apapun, baik suka maupun duka seorang hamba Allah harus senantiasa bersabar dan bersyukur kepada Allah SWT. Sabar dan syukur adalah katalisator penyeimbang, agar manusia terhindar dan terselamatakan dari ujian serta cobaan kehidupan. Suka dan duka adalah cobaan hidup karena itu manusia ikhlas harus menghadapinya dengan senjata syukur dan sabar, agar tetap dapat menjaga hatinya untuk tetap ikhlas. Penjelasan di atas, sedikit banyak membuktikan bahwa *ikhlas adalah kunci menyelesaikan persoalan hidup dan kunci mendekatkan diri kepada Allah SWT.*

# A. Kunci Penyelesaian Persoalan Kehidupan

*"Dan tidak bertaqarrub kepada-Ku seorang hamba-Ku dengan suatu yang lebih Kusukai daripada menjalankan kewajibannya. Dan tiada henti-hentinya hamba-Ku mendekatkan diri kepada-Ku dengan perbuatan-perbuatan sunnah nafilah, sehingga Aku mencintainya. Kalau Aku sudah mencintainya, Aku menjadi pendengarannya, yang ia mendengar dengan-Nya, dan Aku menjadi penglihatan-Nya, yang ia melihat dengan-Nya, dan Aku menjadi tangannya yang ia pergunakan untuk bertindak, dan Aku menjadi kakinya yang ia berjalan dengan-Nya. Jika ia meminta pada-Ku niscaya Aku beri. Dan jika ia meminta perlindungan kepada-Ku niscaya Aku akan melindunginya…"*
( Hadist Qudsi, H.R. Bukhari)

Hamba Allah yang ikhlas, apabila ia melihat, maka ia melihat dengan pan dnagan Allah. Apabila ia mendengar, maka ia mendengar dengan pendengaran Allah. Apabila ia bertindak, maka ia bertindak sesuai kehendak Allah SWT. Karena Allah mencintainya, apapun yang ia punya akan Allah beri. Apabila ia dalam bahaya, maka Alalh akan menjadi penolong dan pelindung baginya.

*Subhanallah,* Maha Suci bagi-Nya Tuhan Pencipta Alam Semesta. Penolong bagi hamba-hambanya yang ikhlas dan beramal soleh. Ikhlas adalah sebuah kekuatan dan keajaiban bagi hamba-hambanya yang beriman. Mendamaikan hati yang marah dan cemas, mempasrahkan hati yang sedih dan panik, menguatkan hati yang takut dan lemah, juga menjauhkan rasa sombong dan riya hati yang senang dan bahgia.

Ikhlas menjauhkan manusia dari mental yang sakit seperti tamak, kikir, angkuh, riya, egois, pemarah, *su'udzon,* dusta, khanat, dan kufur. Juga menumpuk mental manusia yang sehat seperti *qonaah, tawadhu*, dermawan, sabar, *husnudzon*, tawakal, jujur, amanah, *fathonah* hingga *tablig.* Ikhlas akan membangun mental yang *produktif,* sebab cara berfikir dan berperan manusia di dasarkan pada hati nurani untuk berbuat sesuatu yang besar dan bermanfaat bagi diri sendiri, orang lain dan masyarakat. Keikhlasan akan memancing dan memotivasi mental yang *produktif* dan *positif.*

Dalam bagan sederhana dijelaskan, ikhlas mampu membangun nilai-nilai positif dan produktif dalam diri manusia :



Ikhlas mampu membangun dan memotivasi energi positif dalam diri manusia. Kekuatan ikhlas yang terpancar dalam diri manusia, akan mempositifkan dirinya melaui pikiran-pikiran yang positif, emosi perasaan yang positif, dan tindakan dan perbuatan yang positif. Jasmani, rohani, dan pikiran yang positif, akan menjadikan manusia diri yang positif secara utuh. Lalu energi yang positif itu akan menyebar ke Alam Semesta melalui gelombang resonansi yang terpancar dari dalam dirinya. Kemudian mempengaruhi orang-orang di sekitarnya dengan nilai-nilai positif, dan lambat laun secara konsisten akan membangun lingkungan yang positif. Apabila energi positif dari ikhlas ini terus menguat dan menyebar, maka secara progresif akan mempositifkan kehidupan. Sebuah Bangsa dan Peradaban yang di kelola melalui budaya, yang berbasis nilai-nilai positif keihlasan kepada Allah SWT. Adalah sebuah keadaan dan kondisi peradaban positif, yang Al-Quran menyebutnya *"Rahmatan Lil Alamin"* (Rahmat bagi seluruh alam)

Artinya keikhlasan Hamba Allah, *mampu membangun peradaban yang rahmatan lil alamin*, dan bukan omong kosong. Selama hamba-hamba Allah yang beriman secara konsisiten berpegang tegunh pada nilai-nilai keikhlasan, cita-cita mempositifkan Peradaban dengan kedamaian, keadilan, dan kesejahteraan bisa saja terjadi. Kerena itu bukanlah hal yang mustahil, kalau ikhlas adalah "Kunci" menyelesaian persoalan-persoalan kehidupan. Karena energi positif yang di pancarkan oleh hamba Allah yang ikhlas, mampu membangun perdamaian di Dunia ini. Ikhlas adalah tempat pertama untuk kembali, kalau manusia di muka Bumi ini ingin menciptakan perdamaian di Dunia. Dan semua hal di atas hanya dapat di capai, kalau manusia mempositifkan dirinya dahulu dengan keikhlasan. Yaitu dengan *Positif Thinking* (Mempositifkan Pikiran), *Positif Feeling* (Mempositifkan Ruhani), dan *Positif Doing* (mempositifkan Tindakan Jasmani).

## 1.1 Positif Thinking (Mempositifkan Pikiran)

*"(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka."*

(QS. Ali-Imran : 191)

Keikhlasan hamba Allah otomatis akan mempositifkan pikirannya (Positif Thinking), karena ia selalu mengembalikan segala urusan kehidupannya kepada Allah SWT. Seperti firman Allah dalam surat Ali Imran ayat 191, seorang yang ikhlas akan senantiasa bertafaqur atas segala ciptaan Allah baik di Langit maupun di Bumi. Segala keajaiaban dan keunikan Alam Semesta ciptaan Allah akan memebuat dirinya tak henti-

hentinya bersyukur dan memuji Thannya. Dia akan berdoa kepada Allah, *"Ya Allah Tuhan kami, tida engkau ciptakan ini dengan sia-sia. Maha suci engkau, maka peliharalah kami dari siksa Neraka."*

Allah menciptakan akal agar manusia berfikir, mengkaji, dan mempelajari Alam Semesta dengan segala kompleksitas di dalamnya. Dengan perenungannya itu, ia akan semakin menyadari hakikat dirinya dan kehidupannya di Dunia. Hamba tersebut akan semakin mengikhlaskan hatinya dalam penghambaan dan penyerahan diri kepada Allah. Penghambaan dan penyerahan diri yang utuh kepada Allah SWT, akan membawanya pada pikiran-pikiran positif yang memotivasi dirinya dalam hidup yang positif dan produktif.

Dengan berfikir berarti seseorang hanya mengizinkan pikiran-pikiran baik dalam otaknya, dan membuang jauh pikiran-pikiran negatif. Ketika seseorang berfikir, merenung, dan berdoa, maka otaknya akan berlangsung suatu proses *psikodinamika*, yang menghasilkan gelombang *elektromagnetik*. Nah gelombang tersebut bisa terpencar keluar, dan menimbulkan resonansi pada orang lain dan alam semesta. Begitu ia beribadah, contohnya sholat, maka konsentrasi yang tinggi dalam kekhususan shalatnya, akan menghasilkan gelombang *elektromagnetik* yang berkorelasi dengan kualitas sholatnya. Keikhlasan seseorang dalam sholat akan menentukan kualitas ibadahnya, dan hal ini dapat di ukur dari pancaran gelombang *elektromagnetik* dalam otaknya.

Jika seseorang memancarkan gelombang negatif, maka hal-hal negatiflah yang akan memancar dan memancing umpan balik energi negatif. Sebaliknya bila seseorang memancarkan energi positif (Keikhlasan) maka hal-hal positiflah yang akan memancar, dan energi tersebut akan emmancing umpan balik energi positif dari Alam Semesta. Keikhlasan seorang hamba akan menghasilkan pikiran positif, dan pengaruh buruk dari dalam pikiran negatif dapat di hilangkan, dengan memperbanyak dan memperkuat pikiran-pikiran positif (Ikhlas).

Indikator keikhlasan dam pikiran manusia (Positif Thinking), dapat di ukur dari pancaran gelombang manusia, berda dalam posisi Alfa dan Theta. Ada beberapa macam gelombang otak yang di dasarkan pada tingkatan konsentrasi pikiran manusia.

*Pertama,* GAMMA (16 hz-100 hz), saat berfikir keras, aktifitas mental yang tinggi. *Kedua*, BETA (12 hz- 19 hz), saat mengalami aktivitas yang terjaga dan penuh kesadaran. *Ketiga,* ALPHA (8 hz-12 hz), saat bawah sadar, imajinasi, dan relaksasi. *Keempat,* THETA (4 hz-8 hz), intuisi, sangat khusu, keheningan mendalam. *Kelima,* DELTA (0,5 hz-4 hz), saat tidur terlelap.

Saat hamba Allah berada dalm kondisi ikhlas, gelombang otaknya berada dalam posisi Alfa dan Theta. Gelombang ALPHA (8 hz-12 hz) adalah gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang yang mengalami relaksasi, atau mulai istirahat dengan tanda-tanda mata mulai menutup atau mulai mengantuk. Ketika otak kita berada dalam getaran frekuensi

ini, kita akan berada pada posisi khusyu, *relaks, meditatif*, nyaman, dan ikhlas. Dalam frekuensi ini kerja otak mampu menyebabkan kita merasa nyaman, tenang, dan bahagia. Seseorang akan menghasilkan gelombang *Alpha* setiap akan tidur, tepatnya masa peralihan antara sadaran tidak sadar. Alpha adalah gelombang keikhlasan, yang merupakan output dari *positif thinking*. Gelombang yang menciptakan keyakinan diri dan pancaran optimisme yang tinggi.

Sedangkan gelombang THETA (4 hz-8 hz). Adalah gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami tidur ringan atau sangat mengantuk. Dalam frekuensi yang rendah ini, seseorang akan berada pada kondisi sangat khusyu, keheningan yang mendalam, *depp-meditation*, dan mampu mendengar nurani bawah sadar. Tanda-tanda nafas mulai melambat dan dalam, inilah kondisi yang di raih saat Ulama Sufi sedang melamtunkan doa dan dzikir di tengah keheningan malam pada Sang Ilahi. Selain di ambang tidur, beberapa orang juga menghasilkan gelombang otak ini saat *trance, hypnosisi, meditsi* dalam, berdoa, menjalani ritual agama dengan khusy (Ikhlas).

Dalam frekuensi keikhlasan ini (*Alpha* dan *Theta*), jika seorang hamba menginjeksikan energi positif dalam setiap jejak sel safarnya secara mulus. Maka ia akan merajut keyakinan positif dan visualisasi keberhasilan dalam otaknya, dan rajutan tersebut benar-benar akan menembus alam bawah sadarnya. Apabila hamaba Allah shalat, berdoa dan berdzikir, maka gelombang otaknya berada pada posisi *Alpha* dan *Theta.* Disinilah momen-momen perjumpaan dengan *Sang Khalik* (Allah), dan akan muncul suasana keheningan yang menggetarkan dan mendamaikannya.

Dalam frekuensi keikhlasan, seorang manusia akan memasuki hamparan kepasrahan total pada Sang Penciptanya. Juga rasa syukur, dan sabar yang mengalir ke dalam jiwa, dan merajutnya dalam butiran-butiran keyakinan positif keikhlasan dalam segenap jiwa raga secara utuh. Pancaran energi positif keikhlasan dan pikirannya (*positif thinking*), akan membantu orang tersebut menyelesaikan segala macam persoalan kehidupan.

Selain gelombang otak, di temukan juga dalam penelitian ilmiah. Di temukan adanya Zat *endhorphin* dalam otak manusia, yaitu zat yang memberikan efect menenangkan yang disebut *endogegonius morphin. Endhorphin* adalah bahan boikimia alami yang di hasilkan otak pada saat seseorang melakukan olah raga. Ia dapat membuat seseorang bersemangat, tetapi tahukan *endhorphin* juga dapat di hasilkan ketika kondisi gelombang otak berada pada gelombang Alpha/Theta, dan juga dapat meningkatkan kemampuan belajar dan daya ingat.

Gelombang Alpha dan Tetha yang menghasilkan *zat endhorphin* sangat baik untuk relaksasi. Untuk mengembalikan produksi *endhorphin* di dalam otak bisa dilakukan dengan meditasi, shalat yang benar atau melakukan dzikir, juga berdoa dengan khusyu sampai seseorang bisa

sampai pada kondisi keikhlasan, yang memang dapat memberikan dampak ketenangan, ketentraman dan juga kedamaian.

Sesuai firman Allah dalam Hadist Qudsy :

*"Sesungguhnya akau sesuai dengan prasangka hambaku."* ( Hadist Qudsy)

Pikiran manusia (baik positif maupun negatif) adalah prasangka. Apabila seorang hamba Allah berfikir positif maupun negatif, maka itu sesungguhnya adalah doa yang pancarkan tanpa sadar. Dan doa itu pasti akan di kabulkan. Jadi apabila seorang hamba berfikir (positif maupun nagative ), maka Allah akan mengabulkannya sesuai prasangkanya (baik positif/ negative).

Jadi apabila seorang hamba Allah, mengikhlaskan dirinya maka otomatis ia telah berpresangka baik dengan mempositifkan pikirannya. Semakin kuat pikiran positifnya, maka pikiran positif itu akan mempengaruhi orang-orang di sekitarnya. Pikiran positif itu juga akan menyebar di lingkungan sosialnya, di lingkungan budayanya, di lingkungan politiknya, di lingkungan ekonominya, dan di seluruh Alam Semesta ini. Aktifitas berfikir positif (keikhlasan) akan bernilai tinggi secara *trasendental*, juga akan memberikan dampak yang positif bagi hamba yang menjalaninya. Dan efect positif keikhlasan seorang hamba Allah, akan merasa langsung dan tercermin dalam prilaku sehari-harinya. Paling tidak hamba yang ikhlas, akan terlihat melaui pancaran resonansi gelombang otak yang terasa dari sorot mata dan wajah seseorang, keramahan dan kenyamanannya akan terasa.

## 1.2 Positif Feeling (Mempositifkan Ruhani)

*"Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatNya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal."*
(QS. Al-Anfaal : 2)

*"Apabila seorang hamba berkata : lahaula walquwwata ilabillah (tiada daya dan upaya kecuali dengan Allah). Maka Allah menajwab, "Hai para malaikat-ku, hambaku telah ikhlas berpasrah diri, maka batulah dia, tolong lah dia, dan sampaikan (penuhi) hajat keinginannya."* (HR. Imam Jafar).

Keikhlasan seorang hamba Allah akan mempositifkan rohaninya. Ruhani dalam diri manusia adalah hal yang sangat vital, letaknya ada dalam segumpal daging bernama "Jantung". Apabila segumpal daging ini sehat dan memancarkan energi positif, maka baik pulalah jiwa raga manusia. Sebaliknya apabila segumpal daging ini sakit dan memancarkan

energi negatif, maka buruk pula lah jiwa raga manusia. Karena itu, ruhani manusia sangat lah penting peranannya dalam perubahan diri manusia.

Hamba yang ruhaninya suci penuh dengan keikhlasan, apabila disebut dan di dengarkan nama Allah maka ruhaninya akan bergetar. Apabila dibacakan firman-firman Allah, maka akan bertambahlah keimanan mereka, dan hanya kepada Tuhan lah mereka bertawakal. Hamba Allah yang ikhlas ruhaninya, akan menyerahkan dirinya secara utuh kepada Allah SWT. Karena tiada daya dan upaya yang mampu menolongnya, kecuali pertolongan Allah. Dan pada hamba-hambanya yang memenuhi segla hajat keinginannya, seperti katerangan hadist yang di riwayatkan Imam Jafar.

Seperti yang tadi di jelaskan, ikhlas adalah sebuah kepercayaan yang tinggi bahwa apa yang ada di hadapi manusia dalam hidupnya (baik masalah maupun hasil akhir usaha), memiliki nilai-nilai positif yang pasti akan membawa kebaikan. Ikhlas adalah sebuah energi perasaan ruhani yang sangat kuat, yang mampu merubah semua perasaan negatif menjadi perasaan ruhani yang positif dalam berbagai macam keadaan. Hamba Allah yang ikhlas akan senantiasa mengingat Allah di hatinya, karena dengan mengingat Allah hatinya akan tentram.

Mengikhlaskan ruhani ternyata memiliki kekuatan yang amat sangat luar biasa. Ilmu pengetahuan modern berhasil menemukan kekuatan ruhani manusia, para ahli saraf (neurolog) menemukan bahwa jantung manusia memiliki 40.000 sel saraf, hal tersebut membuktikan bahwa hati manusia ibarat otak yang berada dalam tubuh. Selain itu, para ilmuwan membuktikan bahwa hati manusia ibarat otak yang berada dalam tubuh. Selain itu, para ilmuwan juga menemukan bahwa kualitas *elektromagnetik* jantung, 5000 kali lebih kuat dari pada otak.

Dengan kata lain, apabila sesorang mengeluarkan enargi ikhlas dengan kekuatan pikirannya sebesar 1 watt (*positif thinking*), maka kemampuan energi ikhlas dengan kekuatan ruhani bisa di maksimalkan hingga 5000 watt. Coba bayangkan, seberapa besar kekuatan ruhani, untuk menyembuhkan penyakit dalam diri manusia, baik yang bersifat fisik maupun psikis.

Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa kekuatan sadar manusia itu hanya 12% dari total kekuatan, sebab 88% kekuatan manusia di kelola oleh kekuatan alam bawah sadar. Dan alam bawah sadar sesungguhnya memiliki hubungan yang erat dengan ruhani manusia, di sinilah pentingnya mengikhlaskan ruhani. Untuk memaksimalkan kualitas kehidupan, agar seseorang segera mencapai kesuksesan, kebahagiaan, dan ketentraman hidup. Dan hal-hal di atas bisa di capai oleh manusia denga "IKHLAS".

Sesuai Sabda Nabi Muhammad SAW :

*"Ingat kepada Allah itu menjadi obat mujarab, guna menyembuhkan segala penyakit hati."* (HR. Bukhari-Muslim)

Erbe Sentanu seorang pakar *positive feeling* mengemukakan, bahwa perasaan merupakan bagian paling mendasar pada diri manusia. Perasaan mempunyai gelombang yang pengaruhnya lebih besar di bandingkan pikiran. Orang yang berusaha berfikir positif, tetapi perasaannya belum positif maka keinginannya akan sulit tercapai. Berbeda ketika perasaannya belum positif, maka pikirannya akan ikut menjadi positif secara otomatis. Erbe pula menjelaskan bahwa perasaan yang positif (*positive feeling*), merupakan zona ikhlas yang jika senantiasa di jaga akan menarik hal-hal positif dari Alam Semesta. Dalam aplikasinya *Positif Feeling* keikhlasan, ada hukum daya tarik menarik (*law of attraction*) yang penting di pahami. Hukum Ketertarikan adalah hukum yang menjelaskan bahwa *"Sesuatu akan menarik pada dirinya, segala hal yang satu sifat dengannya."* Pengertian sederhananya, diri kita itu merupakan suatu getaran yang terhubung di Alam Semesta ini, apabila seseorang memberikan sebuah getaran ke Alam Semesta (baik positif "Ikhlas" maupun negative), maka Alam Semesta akan memberikan getaran balik, dan mewujudkan kepada dirinya sesuai dengan getaran yang di berikan (baik positif "Ikhlas" maupun negative).

Jika saeorang manusia dalam perasaan dan pikirannya memancarkan gelombang ketakutan, maka hal-hal yang menakutkan lah yang akan tertarik olehnya. Begitu pula jika yang di pancarkan adalah kegembiraan, maka yang tertarik pada dirinya adalah kegembiraan. Teori ini lah yang menjelaskan mengapa orang yang selalu mengeluh, menuntut, mengumpat, menghujat saat di uji justru semaikin sering mengalami kesialan, karena saat ia di uji lalu memancarkan energi negative tanpa sadar, sesungguhnya ia telah menarik, dan meminta kesialan tersebut. Sebaliknya orang yang selalu merasa beruntung dan menikmatinya (bersyukur), justru ia akan selalu mengalami keberuntungan, karena saat ia di uji lalu tetap memancarkan energi positif (bersyukur), dengan sadar atau tanpa sadar sesungguhnya ia telah menarik dan meminta keberuntungan pada dirinya. Kesimpulannya, perasaan dan pikiran yang positif (ikhlas), untuk mencapai kualitas hidup yang paling baik.

Jadi pikiran dan perasaan yang terpancar ke Alam Semesta adalah doa, dan setiap doa itu pasti akan di kabulkan, oleh Dia (Allah ) yang Maha Mengabulkan doa.

Sesuai firmannya :

*"Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Ku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari*

*menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina*"." (QS. AL-Mu'min : 60)

Pikirannya dan perasaan, baik dalam bentuk positif maupun negative adalah do'a. Dan Allah mengabulkan do'a hambanya sesuai apa yang ia pinta dan ia sangkakan (baik positif maupun negatif). Ingat, akrena setiap do'a pasti di kabulkan, amnusia harus berhati-hati dalam berdoa. Sebab ucapan, tindakan, dan perbuatan negatif yang terpancar dari dalam diri manusia, akan menjadi doa negative (keburukan) bagi dirinya, dan berdampak negative (buruk) pula bagi hidupnya. Sebaliknya ucapan, tindakan, dan perbuatan yang positif, akan menjadi doa yang positif dan pasti akan berdampak positif pula bagi kehidupannya.

Dengan ikhlas hamba Allah akan hidup dengan hati dan perasaan yang positif. Energi positif dalam diri hamba yang ikhlas akan memancar ke Alam Semesta, dan getarannya akan memantul ke setiap jiwa-jiwa yang bersentuhan dengannya, mendamaikan manusia dengan manusia lain, menyejukan lingkungan di sekitarnya, membahagiakan setiap insan yang memandnagnya, damenebarkan cinta di hati jiwa-jiwa yang cemas, gelisah, takut, khawatir, marah, kecewa, dan kesepian. Karena ikhlas akan mempositifkan dan menentramkan hati ruhani manusia.

## 1.3 Positif Doing (Mempositifkan Tindakan Jasmani)

*"(1) Bukankah kami telah melapangkan untukmu dada Mu? (2) Dan kami telah menghilangkan dari padamu bebanmu, (3) Yang membuatkan punggung Mu*?."
(QS. Alam Nasyrah : 1-3)

Ikhlas mempositifkan tindakan manusia (*Positif Doing*), karena buah dari pikiran dan ruhani yang positif adalah tindakan yang positif. Prilaku yang positif otomatis akan membuahkan hasil yang positif, sebaliknya tindakkan yang negatif akan membuahkan hasil yang negatif. Ikhlas dalam berikhtiar akan mengarahkan hamba Allah pada tindakan dan perbuatan yang positif di ridahai Allah, apapun hasil akhir dari usaha yang ikhlas akan senantiasa ia pasrahkan kepada Allah SWT.

Segala ikhtiar hamba Allah yang Ikhlas akan di mudahkan, beban hidup yang menyempitkan dadanya akan di lapangkan, beban yang memberatkan punggungnya akan di mudahkan. Karena tindakan positif hamba yang ikhlas (*Positif Doing*) akan membawa hasil-hasil positif yang bermanfaat bagi kehidupan manusia. Tindakan hamba Allah yang ikhlas akan sangat jauh dari tindakan-tindakan yang merusak, mendzalimi, negatif, dan dibenci Allah SWT.

Manusia modern di zaman ini, banyak yang menjalani hidup dalam "Kehampaan Spiritual". Akibat dari "kehampaan Spiritual" tersebut terlalu banyak manusia modern yang hidup di dalam kadar stres

yang cukup berat, emosi yang labil, hidup dalam ketakutan, rasa cemas yang berlebihan, mudah marah, sedih, dan panik. Akibatnya banyak manusia modern yang hisup dalam gangguan mental, yang dampak konflik kejiwaan tersebut mempengaruhi fisik manusia yang dapat menimbulkan penyakit fisik (*psikomatis*). Hal tersebut, berakibat pada ketidakbahagiaan hidup (krisis) manusia modern.

Stress adalah respon *fisiologis, psikologis,* dan prilaku dari seorang untuk mencari penyesuaian terhadap tekanan yang sifatnya internal maupun ekternal. Stress tidak hanya berbahaya secara kejiwaan, tetapi juga mewujud dalam berbagai kerusakan tubuh.

Mulai kadar adrenalin dalam aliran darah meningkat, penggunaan energi dan reaksi tubuh mencapai titik tertinggi. Gula, *kolesterol*, dan asam-asam lemak tersalurkan ke dalam aliran darah. Tekanan darah meningkat, dan denyutnya mengalami percepatan. Ketika *glukosa* tersalurkan ke otak dan kadar kolesterol naik, maka hal tersebut dapat menunculkan masalah dan penyakit bagi tubuh manusia.

Saat di landa stres, otak meningkatkan produksi hormon kortisol dalam tubuh, hormon yang tidak seimbang akan melemahkan sistem kekebalan tubuh manusia. Atau dengan kata lain, terdapat hubungan langsung antara otak, sistem kekebalan tubuh dan hormon. Para ilmuwan di bidang ini menyatakan, pengkajian tentang stres kejiwaan dan raga menjelaskan, bahwa kemunculan dan kemampuan bertahan tubuh dari berbagai penyakit termasuk kanker terkait dengan "Stres". Kesimpulannya stres merusak keseimbangan alamiah dalam diri manusia, mengalami keadaan yang tidak normal ini secara terus menerus akan merusak kesehatan tubuh, dan berdampak pada beragam gangguan fungsi tubuh manusia.

Ikhlas adalah air suci yang mampu menyembuhkan segala penyakit yang di akibatkan "Kehampaan Spiritual", yang menjadi sumber penyebab stres yang menjangkit kehidupan manusia-manusia modern. Hanya dengan mengingat Allah lah manusia akan terasa tenang danntentaram. Jika seorang hamba Allah mengingat Tuhannya, maka ia akan menyerahkan dirinya secara utuh sebagai makhluk kepada *Sang Khalik*, atas segala ketetapan yang di putuskan kepada-Nya. Sikap berserah diri tersebut akan menumbauhkan sikap ikhlas pada diri seorang hamba.

Ikhlas akan membuat seseorang menjadi tenang, rileks, ridha, bersyukur, bersabar, tawakal, tawadhu, hus'nudzon, positif, fokus, bijaksana, bahagia dan damai. Karena itu otot syarafnya tidak akan mengalami penyempitan pembuluh darah, kadar adrenalinnya dan hormon korsitolnya normal, alairan darahnya tidak akan kelebihan insulin. Ikhlas juga bisa mendatangkan ketenangan dan ketentraman yang mampu meningkatkan katahanan tubuh imunologik, mengurangi resiko terkena penyakit jantung, dan meningkatkan usia harapan hidup.

Reaksi ikhlas manusia pada keseimbangan hormon kortisol, bisa di jelaskan secara ilmiah kedokteran. Respon emosional yang positif atau *coping mecanism* dari pengaruh "IKHLAS" ini berjalan mengalir dalam tubuh dan di terima oleh batang otak. Setelah di format dengan bahasa otak, kemudian di trasmisikan ke salah satu bagian otak besar yakni "*Talamus*". Kemudian, talamus menghubungi *hipokampus* (Pusat memori yang vital untuk mengkoordinasikan segala hal yang di serap indera) untuk *menkeresi* GABA yang bertugas sebagi pengkontrol *respon* emosi, dan menghambat *Acetylcholine, Serotonis*, dan *Neurotrasmiter* lain yang memproduksi *sekresi koertisol*. Selain itu, *Talamus* juga mengontak *prefrontal* kiri-kanan dengan *mensekresi dopanin* dan menghambat *sekresi seretonin* dan *norepinefrin.* Setelah terjadi kontak timbal balik antara *talamus-hipokampus-amigdala-prefrotal* kiri-kanan, maka *talamus* mengontak ke *hipotalamus* untuk mengendalikan *sekresi kortisol*. Disinilah kondisi "IKHLAS" mempengaruhi kadar hormon kortisol seorang manusia.

Sikap ikhlas manusia dalam tindakan jasmaninya (*Positif Doing*), akan mormalkan dan mengembangkan kadar hormon kortisol dalam tubuh manusia. Hamba Allah yang ikhlas jiwa dan reganya akan senantiasa sehat secara fisik maupun psikis. Apaun aktivitas dalam hidupnya, enrgi positif akan selalu memancar dalam dirinya, tetapi juga akan menyehatkan jiwa orang-orang yang bersama dirinya. Keikhlasan akan membuat hati seorang hamba semakin tenang, lembut, jernih dan berenergi positif tinggi. Ia akan memiliki kecerdasan spiritual yang mampu menempatkan prilaku dan hidupnya adalam konteks makna yang lebih tinggi, luas, dan kaya nilai-nilai spiritual yang bersumber pada ilahiah. Kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup, akan lebih bermakna positif baginya di Dunia mauapun di akhirat atau tidak "???"

*Positif Doing* dalam buah dari keikhlasan hati dan pikiran. Tindakan yang positif yang bersumber dari nilai-nilai keikhlasan dan penghambaan kepada Allah SWT, kekuatan yang mampu merubah Peradaban Bangsa, ke arah Peradaban yang *Rahmatan lil Alamin*. Mempositifkan kehidupan manusia, baik dalam muamalah ekonomi, muamalah politik, muamalah pendidikan, muamalah seni dan budaya. *Semuanya berlandaskan nilai-nilai keikhlasan untuk mencari keridhoan Allah.*

## B. Kunci Mendekatkan Diri Kepada Allah

*"Dan barangsiapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berpegang kepada buhul tali yang kokoh. Dan hanya kepada Allah-lah kesudahan segala urusan."*
(QS. Luqman : 22)

*"Bahwasanya Allah ta'ala itu mengharamkan api neraka menjilat orang yang berkata LAAILAAHAILLALLAAH (Tiada Tuhan Selain Allah), yang ditujukan hanya Allah semata-mata. "*
(HR. Bukhari - Muslim)

*"Tidaklah sekali-kali seorang hamba mengucapkan kalimat LAAILAAHA ILLALLAAH (Tiada Tuhan Selain Allah) dengan ikhlas (dari lubuk hatinya), melainkan di bukakan baginya semua pintu langit hingga tembus sampai ke 'Arasy selama pelakunya menjauhi dosa-dosa besar."*
(HR. Tirmidzi)

*"Orang yang ingat kepada Allah, adalah laksana orang yang hidup di tengah-tengah orang yang mati. "*
(HR. Bukhari - Muslim)

*"Orang-orang sedang berdzikir (mengingat Allah), seperti pohon yang rindang di tengah-tengah pohon kering. "*
(HR. Bukhari - Muslim)

Ikhlas *adalah langkah awal seorang hamba, apabila ia memiliki cita-cita untuk mendekatkan diri kepada Allah.* Pintu pertama hamba untuk menggapai ridha dan cintanya Allah, adalah mengikhlaskan diri secara utuh menghamba kepada Allah SWT. Karena hamba yang ikhlas, sesungguhnya ia telah berpegang kepada buhul tali yang kokoh kepada Allh SWT. Keikhlasan hamba dalam beribadah, akan mendekatkan dirinya dengan Allah. Yang mana tindakan tersebut akan mendekatkannya kepada ridha, cintaya, dan marifatnya Allah SWT.

Hamba Allah yang keikhlasannya istiqomah, hatinya akan selalu mengingat Allah dimana pun, kapan pun, dalam keadaan apapun. Karena hamba tersebut menyadari dan memahami, bahwa segala urusan apapun dalam kehidupannya harus ia kembalikan kepada kehendak dan ridhonya Allah. Hamba yang ikhlas tidak akan mudah terpancing oleh bujukan hawa nafsu dan pengaruh godaan setan, yang menjauhkannya dari keridhoan dan cintanya Allah.

Secara vertikal ikhlas memiliki pengaruh yang amat sangat luar biasa bagi manusia. *Taqorrub Ilalallah* (mendekatkan diri kepada Allah) tanpa di sertai keikhlasan hanya akan membawa kesia-siaan, sebaliknya

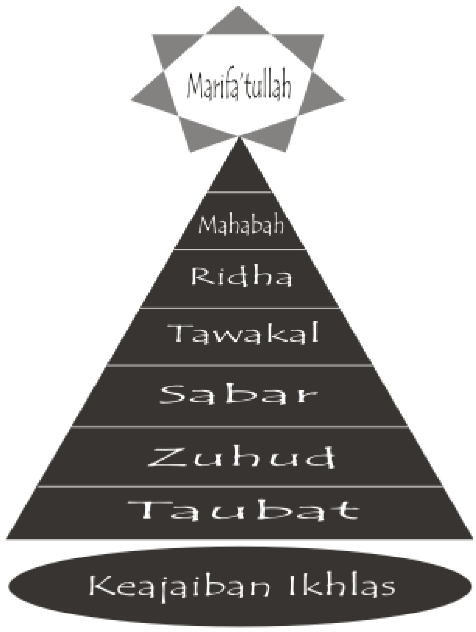
*taqorrub* yang di sertai kaikhlasan akan mengangkat dirinya pada derajat ketaqwaan. Menenggelamkannya dalam lauatan kerinduan, dan kecintaannya kepada Allah SWT. Hingga ia mencintai apa yang Allah cintai, memnyayangi apa yang Allah sayangi, menyukai apa yang Allah sukai.

Rosullullah SAW bersabda :

*"Barangsiapa mencintai karena Allah, membenci karena Allah, memberi (harta) karena Allah, dan menahan karena Allah, makanya menjadi sempurna."* (HR. Abu Daud)

*"Rosullullah SAW berdoa : ya Allah izinkan aku mencintaimu, dan mencintai orang-orang yang mencintaimu, dan mencintai apa saja yang mendekatkanku pada Cintamu."* (HR. Bukhari-Muslim)

Keikhlasan hamba Allah, akan membuka pintu bagi dirinya untuk memasuki ruang kecintaan dan penghambaan kepada Allah SWT. Ikhlas adalah kunci seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Allah, terutama hamba Allah yang ingin mencapai tingkatan marifatullah, gambaran tersebut akan penulis jelaskan dalam bagan di bawah ini:




Tujuan akhir hamba Allah yang ikhlas secara vertikal adalah melakukan perjalanan spritual, untuk mengenal Allah dengan sebenar-benarnya, inilah esensi cita-cita dari *Marifatullah* (Mengenal Allah) yang sesungguhnya. Sementara tahapan-tahapan yang harus di lalui ada beberapa tingkatan, mulai dari mengikhlaskan diri untuk bertaubat kepada Allah. Kemudian zuhud, agar Allah senantiasa mawas diri. Lalu bersabar untuk menguasai dan mengendalikan diri dari hawa nafsu. Lalu

membersihkan diri secara total kepada Allah dalam keridhoan dan kehendak yang telah Allah tetapkan kepadanya.

Tahap berikutnya bagi hamba Allah yang akan mencapai marifatullah, dirnya akan terbenan dalam lautan kerinduan dan kecintaanya kepada Allah. Apabila hamba tersebut melantunkan kalimat *Lailahaillah* dalam dzikirnya, maka apabila bacaan tersebut dilantunkan secara kontinyu akan menenggelamkan hatinya dalam Marifatullah, hingga ia merasakan manfaat dan buah dari dzikir-dzikirnya yang menentramkan hati.

Dalam kehidupan sehari-hari hamba Allah yang mencapai Marifatullah, akan timbul padanya akhlak dan moral yang baik, yang juga akan memunculkan kemuliaan baik di hadapan manusia, terlebih di hadapan Allah. Hatinya akan hilang dari kecenderungan hati yang mengtuhankan terhadap materi/duniawi, dan lenyapnya ia dari ketergantungan kepada selain Allah SWT. Tetapi kecintaannya kepada Allah, membuatnya selalu di berkahi Allah oleh karunia dan rezeki hingga hidupnya selalu merasa cukup dan penuh keberkahan.

Dalam hidup hamba yang ikhlas, kesucian hatinya akan terpancar melalui prilakunya yang mengarah kepada kebaikan. *Pada yang lebih tinggi* menghormati, hidup rukun, dan saling menghargai. *Pada yang sesama derajat*, dalam segala interaksinya tidak sampai menimbulkan persengketaan. Sebaliknya selalu bersikap rendah hati, bergortong royong terutama dalam melaksanakan perintah Allah. Terhadap orang yang keadaannya di bawah dirinya, ia tidak akan menghinakan, melecehkan apalagi berbuat senonoh, dan angkuh. Sebaliknya ia akan berbelas kasihan dengan kesadaran, agar mereka hatinya senang, gembira, tidak merasa takut apalagi tersayat-sayat hatinya. Sebaliknya dengan lemah lembut ia akan memberikan nasihat yang lemah lembut untuk memberikan kesadaran, dan pencerahan untuk kembali kepada jalan yang di ridhai Allah SWT.

Sesuai firman Allah SWT, dalam Al-Qur'an :

*"...Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya."* (QS. Al-Maidah : 2)

Dzikir adalah cara yang paling efektif seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Allah, hingga ia mencapi maqam Marifatullah. Dizikir adalah cara yang paling mudah dan paling efektif untuk mengingat Allah, dzikir juga bisa di anggap sebagai pintu gerbang utama untuk mencapai penghayatan makrifat, pada Sang Pencipta Alam Semesta "Allah SWT".

Ibnu Athaillah menjelaskan keutamaan Dzikir dalam Al-Hikam:

*"Allah menganugrahkanmu tiga kemuliaan; pertama, dia membuatmu ingat kepada-Nya, kalau bukan karena karunia-Nya, engkau tak pantas atas melimpahnya zikir kepada-Nya dalam dirimu. Kedua, Dia membuatmu di ingat oleh-Nya, karena Dia menguatkan hubungan-Nya denganmu. Dan yang ketiga, Dia membuatmu di ingat di sisi-Nya, maka Allah menyempurnakan nikmat-Nya kepadamu."*

Orang-orang yang berdzikir, cahaya dzikirnya akan menerangi hatinya. Hati mereka akan di sucikan oleh Allah SWT, dan mereka adalah orang-orang yang tercerahkan ruhaninya. Hamba Allah yang ikhlas hatinya akan di getarkan ketika membacakan asma-asma Allah, dan mereka mendapat ilham dan perasaan akan kehadiran Allah. Semakin hamba Allah sering berdzikir, maka dzikir itu akan membersihkan hatinya, hingga cahaya dan nikmat Allah turun kepada-Nya. Hati, pikiran dan lidah mereka akan selalau di arahkan menuju Sang Pencipta Allah.

Sesuai Firman Allah SWT :

*"(39.)Maka bersabarlah kamu terhadap apa yang mereka katakan dan bertasbihlah sambil memuji Tuhanmu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenam(nya).(40.) Dan bertasbihlah kamu kepada-Nya di malam hari dan setiap selesai sembahyang."* (QS. Qaaf :39-40)

Membaca dzikir dan doa merupakan ekspresi ibadah dan ketaatan seorang hamba yang ikhlas. Dzikir dan doa adalah pengakuan atas kelemahan dan keinginan hamba untuk menyaksikan kehadiran-Nya. Balasan dzikir ada di Akhirat nanti, sedangkan dalam kehidupan Duniawi, balasan hamba yang berdzikir berupa petunjuk yang benar dalam melaksanakan kewajiban secara bagus. Mula-mula adalah rasa ikhlas, lalu doa-doa yang akan menghasilkan rahmat-Nya yang melimpah, lebih baik dari yang ia harapkan di Dunia maupun di Akhirat.

Doa, muanjat, dzikir, dan seluruh tindakan pengabdian kepada Allah SWT, sangat efektif apabila di laksanakan dengan keikhlasan hati, karena akan membuat hamba yang menjalankannya merasa damai, suci, dan hadir. Dan hamba ikhlas harus tetap konsisten melaksanakan pengabdiannya, kendati ia di ganggu dan di goda Syetan. Pencerahan dan kesadaran dalam berdzikir mempunyai derajat-derajat dan tingkatan-tingkatannya. Satu tingkatan saja, akan mengantarkan hamba tersebut pada tingkatan yang lebih tinggi.

Dan keadaan akhir yang di inginkan hamba Allah yang berdzikir adalah kesadaran bahwa hanya Allah lah sumber dari semua sumber makhluk dan eksistensi kehidupan. Kesadaran tersebut merupakan tujuan dan maksud akhir dari semua praktik spiritual, yakni menyadari bahwa Dialah Allah, sumber Pelihara Kekuasaan Alam Semesta dan segala isinya.

Ibnu Athaillah juga menjelaskan, tahapan-tahapan spiritual dalam berdzikir :

*"Jangan tinggalkan dzikir lantaran tidak bisa berkonsentrasi kepada Allah ketika berdzikir. Karena kelalaianmu (Terhadap Allah) ketika tidak berdzikir lebih buruk ketimbang kelalaianmu ketika berdzikir. Mudah-mudahan Allah berkenan mengangkatmu dari dzikir yang penuh kelalaian menuju dzikir penuh kesadaran, dan dari dzikir penuh kesadaran menuju dzikir yang di semangati kehadiran-Nya, dan dari dzikir yang di semangati kehadiran-Nya menuju dzikir yang meniadakan segala selain-Nya."*

Sesuai firman-Nya :

*"Dan yang demikian itu, bagi Allah tidaklah sukar."* (QS. Ibrahim :20)

Karena itu hendaklah berdzikir dengan penuh keikhlasan, apabila hamba Allah ingin mencapai marifatullah. Dan tetap konsisten dalam keikhlasan hingga hamba tersebut memperoleh keyakinan mutlak akan keesaan Allah, dan tenggelam dalam dirinya. Puncak tertinggi keikhlasan seorang hamba ialah ketika ia mengesakan ketuhanannya hanya kepada Allah, lalu mengesakan segala perbuatan-perbuatan Allah, lalu mengesakan sifat-sita Allah, hingga hemba tersebut mengesakan Dzat Allah. Bahkan sampai titik dimana hemba tersebut memandang, bahwa Allah SWT berada pada segala sesuatu.

Titik dimana hamba Allah hanya bisa berucap *"Lahaula Walaquwwata illabillah"* (Tiada daya dan kekuatan kecuali pertolongan Alah).

*Dialah Tuhan yang memenuhi kebutuhan makhluknya, Tuhan tempat menyampaikannya segala maksud, Tuhan yang mampu menolak segala cobaan, Tuhan yang mampu menyembuhkan hambanya dari segala penyakit, Tuhan yang Maha Mengabulkan segala doa, Tuhan yang Maha pengasih lagi Maha Penyayang. Tuhan yang mennaggung kebutuhan makhluk, yang terbaik dalam memelihara, yang terbaik pula dalam memberi pertolongan. Dan izinkan lah hamba-hambamu yang penuh kekhilafan dan dosa ini, menjadi hamba-hamba yang mampu mencapai keridhoan, cinta dan makrifat kepada-Mu.* (AMIN!!!)